RECOVERY KERNEL

[스플로] [텔]전] [[[

이동

축제 및 클럽 댄스 가이드.

[[[[[놓으]]. [[[[[[[[[[[[[[[[[.

정식 안무 수업은 필요하지 않습니다.

높이 정보는 제공하지 않습니다. 불필요한 과장이나 유행을 따라 하는 것은 없습니다. MTV 스타일의 헤어스타일도 피합니다.

[[. BPM [[. [[[[차에] [[[[[[. [[[[[[[[결하] [[[[[[.

이 가이드가 존재하는 이유

센추리언: 약물은 당신을 더 나은 댄서로 만들지 않습니다. 오히려 당신이 춤 실력이 좋지 않다는 사실에 신경 쓰지 않게 만듭니다.

약물 사용을 하지 않는 사람들에게, 춤판 분위기를 망치는 두 가지 요소가 있습니다. 첫째는 휴대폰입니다. 둘째는 다른 모든 사람들이 자신보다 춤을 잘 추고 있다고 생각하는 잘못된 믿음입니다.

두 가지 모두 해결 가능합니다. 휴대폰 문제는 손을 어떻게 사용해야 하는지 알면 해결됩니다. 법정 판결은 대부분의 사람들이 춤판에서 정확히 세 가지 행동만 하고 그것을 "춤"이라고 부른다는 것을 이해하면 해결됩니다. 그리고 그 세 가지 행동을 의도적으로 하고 음악에 맞춰 하면 진정으로 충분합니다.

약물은 움직이는 방법을 모르는 문제를 해결하지 않습니다. 약물은 움직이는 방법을 모르지만, 그것에 대해 신경 쓰지 않게 만드는 것입니다. 이것이 MDMA 의 사회적 억제 해소와 알코올의 피질-변연계 진정 효과라는 약리학적 현실입니다. 춤판에서 느껴지는 긴장감과 불안함은 물질을 복용하면 사라지고, 술기운이 빠지면 다시 나타납니다. Recovery Kernel 의 접근 방식은 몸에 실제적인 도구를 제공하여, 자기 의식이 작용할 여지를 없애는 것입니다.

지루함 문제는 실제로 존재합니다. 흥미로운 순간을 기다리는 동안, 관객의 에너지가 고조되기를 기다리거나, 방 건너편 사람에게 시선이 향하기를 기다리는 등 지루한 시간을 보내면서 스마트폰이나 약물에 의존하게 될 수 있습니다. 춤은 또 다른 해결책입니다. 음악과 적극적으로 몸을 움직이는 것은 스마트폰을 사용하는 것보다 훨씬 더 흥미롭습니다. 이 가이드에서는 그러한 활동에 구조를 제공합니다.

섹션 0

춤을 추기 전에: 공간을 먼저 파악하세요.

□□ □□ · □□ □ □□화□□ · □□ □□ · □□ □□□ · □□□ □ □□

방을 사용하기 전에 먼저 둘러보세요.

□□ □ 5 □짜□ □리엔테이션□ □중□ □생□ □ □□ □려움□ □ □□ □약□ □ □ □습니□. □기□ □□ □□ □디인□ □아□ □니□. □□ □□ □ □□ □□ □디인□ □아□ □니□. □□ □악으□ □□ □ □□ □구□ □□ □ □디□ □□ □는□ □아□ □니□.

도착 프로토콜: 먼저 방을 둘러보세요.

센추리언: 모든 조종사는 이륙 전에 항공기를 점검합니다. 모든 선원은 항해 차트를 확인합니다. 행사장을 둘러보세요.

어떤 축제 장소, 클럽 또는 행사장에 도착했을 때 가장 먼저 해야 할 일은 술집으로 가거나, 댄스 플로어를 찾거나, 누가 공연하는지 확인하는 것이 아닙니다. 공간 전체를 주의 깊게 둘러보는 것입니다. 이 과정은 단 5 분이면 됩니다. 하지만 이 짧은 시간 동안 얻을 수 있는 정보는 장소가 사람들로 붐비고, 조명이 어두워지고, 신체 상태가 변하면 얻기 어렵거나 불가능합니다.

이는 망상이 아닙니다. 이는 준비입니다. 경험 많은 여행객이 새로운 호텔에 도착했을 때, 조종사가 이륙 전에, 선원이 항구를 떠나기 전에 하는 것과 같은 행동입니다. 필요한 순간에 빠르게 대처할 수 있도록 지리 정보를 미리 파악해 두세요.

오리엔테이션 워크 (5 단계)

점	찾아야 할 것과 기억해야 할 것들:
	
	* [목록 1]
	* [목록 2]
	* [목록 3]
	  * 세부 사항 1
	  * 세부 사항 2
	  * 더 자세한 내용
		구체적으로 왜 중요한가?

1. 비상구	그것들을 세세요. 댄스 플로어의 예상 위치와 관련하여 그들의 위치를 기록하세요. 메인 플로어 어디에서든 최소 두 개는 항상 보일 수 있도록 해야 합니다. 경보가 울리는지 (울립니다) 확인하세요. 비상 상황이 아닌 경우에는 사용하지 않도록 계획되어 있지만, 위치를 아는 것은	화재, 패닉, 압착 등 군중 속 비상 상황 발생 시, 사람들의 자연스러운 움직임은 출입구 쪽으로 향하는 것입니다. 하지만 출입구는 가장 위험한 장소일 수 있습니다. 대안 경로를 알고

	중요합니다.	있다는 것은 군중의 반사적인 행동과 여러분의 의식적인 판단 사이의 차이를 만들어줍니다.
2. 의료/응급 처치 장소	보통 메인 입구 근처, 휴식 공간 근처 또는 명확하게 표시된 곳에 위치합니다. 대규모 축제에서는 텐트나 명확하게 안내판이 설치된 구역입니다. 클럽에서는 종종 출입구 근처에서 프로모터가 고용한 응급 구조 요원이 배치되어 있습니다. 사용하지 않을 의도라도, 해당 위치를 알아두세요.	만약 당신이나 함께 있는 사람이 의료 지원이 필요하다면, 혼잡한 장소를 지나 의료 스테이션으로 가는 것은 적절한 시기가 아닙니다. 조용하고 술에 취하지 않은 상태에서 의료 스테이션의 위치를 미리 파악해 두세요.
수분 보충.	무료 물: 영국 내 행사장은 법적으로 무료 물을 제공해야 합니다. 대부분의 주요 페스티벌 무대에는 급수대가 있습니다. 물이 있는 바의 위치를 정확히 알아두세요—단순히 '바'가 아니라, 특정 바입니다. 무료 급수대가 있는지 확인하세요 (영국 페스티벌에서는 흔하지만 유럽에서는 덜 일반적입니다). 밤 시간대에 따라 줄 길이를 파악하세요 (특히 자정 이후에는 줄이 훨씬 길어집니다).	시간당 500ml 의 전해질 보충 음료를 마시면서 춤을 추면, 수분 보충을 여러 번 해야 합니다. 자신이 가장 선호하는 댄스 플로어 위치에서 물이 있는 곳까지 가는 가장 빠른 경로를 아는 것은 실용적인 계산이며, 특히 3 시간 후에는 매우 중요해집니다.
4. 욕실	주 욕실과 모든 보조 욕실을 확인하십시오. 클럽은 종종 여러 층 또는 여러 위치에 화장실을 갖추고 있으며, 그 중 대부분의 사람들은 한 곳만 이용하므로 다른 곳은 거의 항상 덜 혼잡합니다. 두 곳 모두를 알아야 합니다. 음악이 크고 방향 감각을 잡기 어려울 때, 그리고 장소가 만원일 때, 어두운 상태에서 댄스 플로어에서 각 화장실까지 가는 방법을 숙지하십시오.	MDMA 는 절박감을 증가시킬 수 있습니다. GHB 는 방광 감각에 영향을 미칠 수 있습니다. 각성제는 절박감에 영향을 줄 수 있습니다. 화장실 위치를 미리 알고 있다는 것은, 아직 절박한 상황이 아니더라도 어둡고 혼잡한 장소에서 엉뚱하게 움직이며 읽을 수 없는 표지판을 찾지 않아도 된다는 의미입니다.
5. 휴식 공간	휴식 공간(있는 경우). 실외 흡연 구역(어떤 장소에서든 가장 시원하고 사람이 적은 공간일 수 있음). 장소의 가장자리에 있는 모든 좌석. 앉을 수 있는 턱, 계단, 플랫폼. 공기 순환이 가장 잘 되는 곳 (공조기 근처, 다른 공간으로 이어지는 문 근처, 외부 벽 근처).	섹션 6 의 댄스 가이드: 150 BPM 의 강렬한 스텝은 시간당 450~600 칼로리를 소모합니다. 몸은 휴식을 필요로 합니다. 휴식이 필요해지기 전에 어디로 갈지 미리 알아두면, 사람들로 북적이는 클럽에서 자리를 찾기 위해 당황하며 헤매는 일을 막을 수 있습니다.

용량 및 인구 밀도 측정.

장소 점검의 일부로 현재 관객 밀도를 확인하고 2 시간 후, 4 시간 후, 그리고 6 시간 후에 예상되는 관객 밀도를 추정해야 합니다. 이는 행사 전체 동안 댄스 플로어에서 어디에 위치할지 결정하는 데 도움이 되며, 실용적인 이유 외에도 직접적인 생리적 이유가 있습니다.

인구 밀도	어떤 모습인지	생리학적으로 어떤 의미인지
희박함 - 조기 도착 또는 군중 대비 넓은 장소	양 팔을 쭉 벌려도 다른 사람과 접촉하지 않습니다. 각 그룹 사이에 충분한 공간이 있습니다.	최적의 상태: 최대한 자유로운 움직임과 신체 주변의 충분한 통풍이 확보되어야 합니다. 댄스 플로어는 이러한 밀도에서 가장 접근하기 쉽고 즐겁습니다. 따라서 일찍 도착하여 좋은 위치를 확보하는 것이 중요합니다.
편안함 — 장소가 사회적 밀집도를 갖추고 있음.	당신과 가장 가까운 낯선 사람 사이에는 한 팔 정도의 거리를 유지하십시오. 당신은 자유롭게 움직일 수 있지만, 다른 사람들의 존재를 인지하고 있어야 합니다.	모든 방향으로 이동이 가능합니다. 이산화탄소 농도는 정상입니다. 온도는 적절하게 유지됩니다. 이것은 좋은 수면을 위한 목표 밀도입니다.

꽉 찬 상태 - 수용 인원 또는 그 근처의 용량을 초과한 상태.	사람들이 어깨를 맞대고 있습니다. 이동은 가능하지만, 개인의 선택만큼이나 군중의 흐름에 따라 결정됩니다. 주변 사람들의 체온을 바로 느낄 수 있습니다.	이산화탄소 농도가 증가하기 시작하면 체온 조절이 어려워집니다. 움직임의 범위는 공간에 맞춰 제한되며, 큰 발을 디디는 대신 작은 발걸음만 가능합니다. 만약 도착했을 때 이미 이러한 밀도에 있다면, 먼저 주변 가장자리를 찾고, 공기 흐름을 파악하고, 자신만의 공간을 확보한 후에 중앙으로 이동하십시오.
압축 밀도 - 안전 용량을 초과함	팔을 자유롭게 움직일 수 없습니다. 군중은 하나의 단위로 움직입니다. 여러 방향에서 동시에 압력을 느낍니다.	위험합니다. 이산화탄소 농도가 크게 높습니다. 체온 조절 기능이 제대로 작동하지 않습니다. 중앙 부분에 몸을 두지 마십시오. 가장자리로 이동하거나, 출구 쪽으로 이동하거나, 건물에서 대피하십시오. 환기가 잘 되지 않는 장소에서의 이러한 고농도 상태는 의료적 문제 발생 가능성이 매우 높은 상황입니다.

산소/이산화탄소 문제: 왜 인구 밀도가 여러분의 기분에 영향을 미치는지.

센추리언: 두통은 항상 약물 때문만 있는 것이 아닙니다. 때로는 공기 문제일 수도 있습니다.

일반적인 공기는 약 0.04%의 이산화탄소(ppm 400)를 포함합니다. 환기가 잘 되는 장소에서는, 관객 수에 관계없이 이산화탄소 농도가 이 수준에서 거의 일정하게 유지됩니다. 그러나 환기가 제대로 되지 않는 실내 공간—특히 지하실, 낮은 천장의 방 또는 적절한 환기 시스템이 설치되지 않은 장소—에서는 사람들이 숨을 내쉴 때 이산화탄소가 축적될 수 있습니다.

이산화탄소 농도	이러한 현상은 행사에서 발생합니다.	몸에 어떤 일이 일어나는가?
400~800 ppm (일반적인 실외 환경 또는 환기가 잘 되는 곳)	야외 축제 무대. 적절한 환기 시설을 갖춘 실내 장소. 출입구 및 외부 벽 근처. 디제이 부스 근처 (일반적으로 설계상 환기가 더 잘 되는 곳).	정상입니다. 이산화탄소(CO_2) 자체는 인지 기능이나 생리적 기능에 특별한 영향을 미치지 않습니다.
800~2000 ppm (실내 공간).	환기가 잘 안 되는 실내 공간, 특히 사람들로 가득 찬 곳. 클럽의 경우, 피크 시간대에 댄스 플로어 중앙 지역.	1000ppm 농도에서: 통제된 연구에서 경미한 인지 영향이 확인되었습니다—약간 더 느린 의사 결정 속도. 1500~2000ppm 농도에서: 두통 발생 가능성 증가, 약간의 피로감 증가. 이러한 효과는 미미하지만 탈수, 열, 약물 노출과 함께 나타날 경우 더욱 심해질 수 있습니다.
2000~5000 ppm (환기가 불량하거나 인파가 많은 경우)	지하 공연장, 환기가 잘 안 되는 공간, 실내 행사에서 매우 밀집된 군중이 있는 곳, 벽이나 천장에 습기 결 condensation 이 보이는 장소.	예상보다 빠르게 두통이 나타납니다. 비례적으로 보이지 않는 어지러움이 있습니다. 약물 복용 시와 다른 느낌의 판단력 저하가 나타납니다. 호흡수가 증가합니다. 신체적 노력에 비해 일찍 피로감이 느껴집니다. 이러한 증상은 종종 약물 때문이라고 여겨지지만, 실제로는 공기 문제일 수 있습니다.
5000ppm 이상 (위험 - 드물지만 가능)	환기가 매우 불량한 작은 공간, 특히 많은 사람이 모이는 지하실과 같은 곳. 전문적으로 운영되는 장소에서는 흔하지 않지만, 허가받지 않았거나 부적절하게 관리되는 행사에서 발생할 수 있습니다.	심각한 어지럼증, 호흡 곤란, 심박수 증가, 판단력 저하가 나타납니다. 이는 장소 문제일 가능성이 높으며, 즉시 대피해야 합니다. 주변 사람들이 동시에 이러한 증상을 보인다면, 공기 중의 문제가 원인일 수 있습니다.

어떤 장소에서든 더 나은 공기를 얻는 방법

* 환기 시스템 점검 및 유지 관리: 정기적인 청소와 필터 교체는 필수입니다.
* 실내 공기 질 개선을 위한 식물 활용: 특정 식물은 공기 정화 효과가 있습니다.
* 공기청정기 사용: 미세먼지, 알레르겐 제거에 도움이 됩니다.
* 습도 조절: 적절한 습도는 호흡기 건강에 중요합니다.
* 환기 강화: 창문을 열어 자연 환기를 유도하거나, 환풍기를 사용하여 공기 순환을 돕습니다.

환기 시설을 변경할 수 없습니다. 더 깨끗한 공기가 있는 곳으로 자리를 옮길 수 있습니다.

- DJ 부스 근처에서는, 장시간 동안 DJ 를 열과 이산화탄소로부터 보호하기 위해 해당 장소가 반드시 환기 시설을 갖추어야 합니다. DJ 위치 주변의 환기는 일반적으로 댄스 플로어 중앙보다 훨씬 좋습니다.

- 외부 벽 근처에서는 이산화탄소(CO_2)가 방 중앙으로 더 많이 집중되고, 공기가 들어오는 벽 쪽으로 퍼져나갑니다. 댄스 플로어의 외부 벽에 가까운 부분은 중앙보다 측정했을 때 공기 질이 더 좋습니다.
- 다른 공간과 연결되는 문 근처에는 주의해야 합니다. 연결된 모든 공간은 공기 교환 경로를 제공합니다. 방 사이의 공간은 각 방 내부보다 공기가 더 좋습니다.
- 높은 위치에서는 이산화탄소(CO_2)가 공기보다 약간 무겁기 때문에 이동하는 사람들 사이에서는 이러한 영향이 미미합니다. 그러나 일반적으로 높은 플랫폼이나 발코니 구역은 설계상 환기가 더 잘 됩니다.
- 에어 핸들러, 환기구 또는 팬 근처에서는 공기의 흐름을 느껴보세요. 공기가 움직이면 이산화탄소 배출이 더 잘 됩니다. 작동 중인 에어 핸들러 주변의 온도 차이는 따뜻한 장소에서도 감지할 수 있습니다.
- 야외 공간: 야외 흡연 구역, 야외 테라스, 야외 무대. 실내의 이산화탄소(CO_2) 농도는 항상 주변 공기 수준입니다. 두통, 어지러움 또는 설명할 수 없는 피로가 발생하면, 다른 원인으로 인한 것인지 확인하기 위해 10 분 동안 실외에 나가십시오.

복합 효과: **CO_2 + MDMA +** 열 **+** 탈수 **+** 영양 불량은 복합적인 생리적 부담을 유발합니다. 어떤 요소가 가장 큰 영향을 미치는지 파악하고 이를 해결하려면, **CO_2** 가 관련 요인인지 알아야 합니다. **10** 분 동안 야외로 나가 극적으로 기분이 나아진 사람은 공기 질이 중요한 요인이었음을 인지한 것입니다. 단순히 물질 때문만은 아니었습니다.

수분 공급 거리 지도.

센추리언: 경로를 미리 계획하세요. 필요할 때만 길을 따라 걸으세요.

수분 공급 지점 안내는 실용적이고 구체적입니다. 행사 장소 투어 중에는 다음 사항들을 확인하고 실제로 이동하여 경로를 몸으로 익히세요 (단순히 머릿속으로만 기억하는 것이 아니라).

정거장	산책 시 주의사항 * 편안한 신발 착용 * 충분한 수분 섭취 * 날씨 확인 후 적절한 복장 착용 * 주변 환경에 주의 (미끄러운 곳, 위험한 동물 등) * 응급 상황 대비 (휴대폰 충전, 비상 연락망 확보)	타이밍 전략
무료 물 / 급수 시설	위치. 도착 시 대기 줄의 길이 (이른 시간: 짧음, 혼잡 시간: 김). 여러 개의 수도꼭지인지 아니면 하나인지. 물이 차가운지. 개인 컵이나 용기가 필요한지.	미리 수분을 섭취하세요—갈증이 느껴지기 전에. 시끄럽고 더운 행사에서는 갈증이 종종 늦게 나타납니다. 활동적인 댄스 중에는 매시간 약 500ml 의 물을 전해질과 함께 마시는 것을 목표로 하세요. 입이 마르는 느낌이 들어서야 물을 마시러 가지 마세요.
댄스 플로어와 가장 가까운 바.	가장 좋아하는 위치에서 가장 가까운 바는 어디인가요? 어떤 바가 가장 신뢰할 수 있는 무알코올 음료 옵션을 제공하나요? 어떤 바가 가장 짧은 대기 시간을 가지고 있나요(대기 시간은 거의 항상 동일하지 않음).	수분 보충을 위한 파트너 시스템: 한 명은 댄스 플로어에서 자리를 지키고, 다른 한 명은 바에 가서 물을 가져옵니다. 가장 혼잡한 시간 전에 이 역할을 정합니다. 세트의 절정 부분에 댄스 플로어를 떠나 줄을 서서 물을 사러 가는 사람은 최고의 순간을 놓칠 수 있습니다. 수분 보충 시간을 트랙 전환 시 또는 음악의 에너지가 낮아질 때 활용하세요.
화장실 (소변)	화장실 두 곳 모두 (있는 경우). 댄스 플로어에서 화장실까지의 이동 시간 (걸음 수를 정확히 세세요). 클럽이 가장 혼잡한 시간대(보통 새벽 1 시~3 시)에 예상되는 대기 시간.	MDMA, 이뇨제 또는 과도한 수분 섭취를 할 때는 시간 압박이 매우 중요합니다. 화장실까지 가는 데 45 초가 걸리는 계단을 이용할 것인지, 아니면 3 분이 걸리는 사람들로 가득 찬 다른 길을 이용할 것인지 아는 것은 당황스러운 상황에 처하는 대신 합리적인 결정을 내릴 수 있게 해줍니다.
휴식 공간 및 의자 구역	휴식 공간이 있다면. 흡연 구역과 좌석. 모든 의자나 난간. 메인 댄스 플로어에서 이 위치들까지의 거리와 경로.	몸은 적극적으로 휴식을 필요로 합니다. 댄스 가이드의 6 절에 따르면, 고강도 움직임 시 몸은 실제로 많은 에너지를 소비합니다. 춤을 추는 90 분마다 10 분의 휴식 시간을 계획하세요. 필요한 곳으로 미리 이동하는 것이 중요합니다.

'걸음 수' 방법.

오리엔테이션 도중, 계획된 댄스 플로어 위치에서 각 스테이션까지 실제로 걸어서 이동하며 단계를 세세요. 정확한 숫자를 기억하려고 하는 것이 아니라, 발걸음을 통해 그 경로를 몸에 익히는 것입니다. 세 시간 후, 의식이 흐릿해지고 어둡고 혼잡한 장소에서 물이 필요할 때, 당신의 발은 의식적인 판단력이 떨어지더라도 그 경로를 기억하게 될 것입니다.

- 물: 제 위치에서 ____ 걸음. 방향: ____

- 화장실 (근처): ___ 계단. 방향: ___
- 화장실 (대체): ___ 단계. 방향: ___
- 휴게 공간: ___ 계단. 방향: ___
- 의료 시설: ___ 걸음. 방향: ___
- 가장 가까운 댄스 플로어에서 나가는 방법: ___ 걸음. 방향: ___.

이것은 과도한 것이 아닙니다. 응급 서비스 요원, 행사 직원 및 경험 많은 축제 참가자들이 당연히 하는 준비와 같습니다. 오리엔테이션 산책에 소요되는 5 분은 어떤 행사에서도 가장 효율적인 위험 감소 방법입니다.

상황: 적극적인 휴식 vs. 소극적인 붕괴

센추리언 - 휴식을 취하는 몸은 아침까지 춤을 추는 몸이다.

6 절의 "이동 가이드"는 지속적인 춤 활동에 필요한 칼로리 및 생리학적 요구 사항을 설명합니다. 모든 동작(점프, 투스텝, 스탬프 등)을 사용할 때 몸은 중간에서 높은 강도로 움직입니다. 대부분의 사람들이 저지르는 실수는 몸이 스스로 멈추기를 기다리는 대신, 그 전에 휴식을 취하지 않고 계속해서 같은 강도로 활동하는 것입니다.

반응적 휴식 (대부분의 사람들이 하는 방식)	적극적인 휴식 (신체가 선호하는 방식)
춤을 추다가 다리가 아파도 계속 춤을 춥니다. 다리 통증은 무시합니다. 더 격렬하게 춤을 춥니다. 시간이 지나면 다리가 점점 더 심한 신호를 보냅니다. 결국 몸이 한계를 느끼게 되고, 사람은 즉시 앉아야 합니다. 어지러움을 느끼거나, 전해질이 고갈되어 경련이 일어나거나, 단순히 더 이상 움직일 수 없게 됩니다. 그 후의 휴식은 체력 유지를 위한 것이 아니라, 불편함에서 벗어나기 위한 회복 과정입니다.	매 60~90 분마다 10 분의 휴식 시간을 가지세요. 몸이 원하기 전에 댄스 플로어를 떠나세요. 앉아서 전해질 음료를 마시고, 가방에서 바나나를 드세요. 음악이 다시 고조되기 전에 댄스 플로어로 돌아가세요. 휴식은 패배가 아니라 도구입니다.

휴식 공간: 일부 장소에 마련된 휴식 공간은 밤이 끝났을 때 가는 곳이 아닙니다. 이는 메인 플로어로 돌아가기 전에 **10** 분 정도 머무는 곳입니다. 많은 장소에서 휴식 공간을 의도적으로 소음과 온도를 낮게 설정합니다. 휴식 공간에서는 춤추는 공간보다 분당 생리적 회복 속도가 더 빠릅니다.

야외 공간: 흡연 구역 또는 야외 테라스는 대부분의 클럽에서 가장 효율적인 회복 환경을 제공합니다. 실내 공간보다 **CO_2** 농도가 낮고, 온도가 낮으며, 소음이 적습니다. 세 시간째에 **10** 분 동안 야외에 있는 것이 새벽 **8** 시까지 버티느냐 아니면 새벽 **3** 시에 나가는 것의 차이를 만들 수 있습니다.

휴식 시간은 사회적 교류의 시간입니다. 이 공간은 대화가 멈추거나, 관계가 단절되거나, 경험이 줄어들도록 설계되지 않았습니다. 축제에서 가장 기억에 남는 대화들이 종종 휴식 중에 이루어집니다. 네 시간 동안 춤을 추었던 사람은 이야기할 내용이 많습니다. 휴식 공간은 바로 그런 이야기를 나누기에 적합한 곳입니다.

Conga 교육: 모든 연령 참가자 안내.

왜 참가해 - 재미와 건강 두 마리 토끼를 잡으세요.

대부분 운동 프로그램은 재미와 건강 중 하나만 제공합니다. 우리는 "둘 다"를 위해 만들었습니다. 이 수업은 실제로 칼로리를 태웁니다. 그 이유는 음악이 에너지를 만들고, 에너지가 움직임을 만들고, 움직임이 웃음을 만들기 때문입니다.

우리는 이 수업을 모든 사람을 위해 만들었습니다. 몸이 유연하지 않아도, 리듬감이 없어도, 나이가 많아도 괜찮습니다. 이 수업은 당신을 위해 만들어졌습니다.

준비 운동 - 시작하기 전에 스트레칭.

목 돌리기

1. 머리를 앞으로, 턱이 가슴에 닿습니다.
2. 머리를 뒤로, 얼굴 위로 젖힙니다.
3. 반복: 머리를 왼쪽 어깨 위로 (귀가 어깨 위로, 얼굴 앞을 지나 오른쪽 어깨로).
4. 머리를 앞쪽 중앙으로.
5. 반대쪽 어깨 위로 반복합니다.
6. 목을 천천히 왼쪽 어깨 위로.
7. 앞, 뒤, 왼쪽 — 앞, 뒤, 왼쪽. 4/4 박자 카운트: 1 왼쪽 앞 어깨, 2 왼쪽 뒤 어깨, 3 왼쪽 어깨 위, 4 왼쪽 앞 어깨, 1 오른 앞 어깨, 2 오른 어깨 위로.

팔 돌리기: 두 팔을 옆 앞 위로 어깨 높이 유지합니다. 팔꿈치 위로 어깨 **(**팔꿈치 두 개**)** 어깨 두 팔꿈치 옆 어깨 **(**어깨 두 팔꿈치**).** 옆 어깨 옆 어깨 팔꿈치. 옆 어깨 팔꿈치. 어깨 옆 옆 어깨 어깨, 팔꿈치 팔꿈치로.

어깨 옆 어깨 어깨 어깨, 어깨 옆 두 옆 팔꿈치. 어깨 팔꿈치 옆 두 어깨, 어깨 팔꿈치 어깨 팔꿈치. 옆 두 어깨 어깨 팔꿈치 옆 옆 어깨. 두 옆 어깨 어깨 팔꿈치 팔꿈치 팔꿈치.

팔 돌리기: 옆 어깨 옆 옆 옆 팔꿈치로 어깨 두 팔꿈치. 두 어깨 팔꿈치 어깨 옆 옆 옆 옆 팔꿈치. 어깨 옆 두 팔꿈치. 옆 팔꿈치, 팔꿈치로, 어깨 팔꿈치 팔꿈치. 어깨 두 어깨 팔꿈치.

어깨 위: 어깨 어깨 옆 옆

[어깨 팔꿈치 팔꿈치. 옆 팔꿈치 팔꿈치로.]

옆 옆.	어깨 어깨 어깨 팔꿈치로	옆 팔꿈치 어깨 어깨 어깨 팔꿈치로?
옆 옆 옆 옆 두 옆 어깨 어깨 – 두 어깨 어깨 어깨 옆 어깨, 어깨 어깨 두 팔꿈치 옆 어깨 팔꿈치로.	어깨 두 어깨 두 어깨 옆 팔꿈치, 옆 옆 옆 옆 옆 팔꿈치 팔꿈치 어깨 팔꿈치 어깨 어깨 팔꿈치 두 팔꿈치. 옆, 어깨 옆 어깨 옆 옆	옆 옆 옆 팔꿈치로. "옆"두 옆 "옆 어깨 옆 어깨 팔꿈치로"어깨 팔꿈치, 옆 옆 어깨 어깨 옆 옆 옆 팔꿈치

	을 요구하지 않습니다. 초대는 직접적인 형태로 이루어지며, **คอง** 가 라인 맨 앞에 있는 사람이 초대하는 것입니다. 필요한 노력은 매우 적습니다.	다.
개인의 성과에 대한 경쟁 심리 – 솔로 댄서로서 감시받고 평가받는다는 느낌.	콩가 라인은 개인의 실력을 완전히 무시합니다. 당신은 공연자가 아니라 연결 고리의 일부입니다. 아무도 당신의 차차 스텝이나 탱고 자세를 평가하지 않습니다. 눈에 보이는 것은 오직 줄 자체뿐입니다.	사회 불안을 느끼는 사람들이 춤판에서 휴대폰을 방패처럼 사용하는 경우가 많은데, 콘가는 약물 없이도 MDMA 가 제공하는 것처럼 억제를 풀고 사회 활동에 참여할 수 있는 방법입니다. 이는 개인의 실력에 대한 자각 없이도 함께 어울리는 경험을 가능하게 합니다.
공간적 문제점: 사람들이 춤판 위에서 다른 사람들과 교류하고 싶지만, 그들에게 다가갈 명분이 없는 경우.	콩가 라인은 움직입니다. 이것은 표준 댄스 플로어 동작 중 이동이 포함된 유일한 동작입니다. 디제이 부스 근처에서 시작하는 콩가 라인은 리더가 그렇게 하도록 하면 장소의 모든 구역을 지나갈 것입니다.	이것은 콩가 라인이 가진 가장 과소평가된 기능입니다. 콩가 라인은 다양한 사회 집단을 연결하고, 댄스 플로어 전체를 가로지르며, 완전히 다른 공간에 있던 사람들을 끌어들여 함께 참여하게 합니다. 이를 통해 각 그룹은 개별적으로는 경험할 수 없었던 공유의 순간을 만들어냅니다.

คอง 가 라인이 시작되는 경우와, 언제 **คอง** 가 라인을 시작해야 하는지.

자연스러운 순간: 콩가 라인은 주로 다음과 같은 상황에서 나타납니다.

* 늦은 밤, 분위기가 가장 고조되고 사람들이 서로에게 개방적일 때
* **DJ** 교체 시, 에너지가 잠시 바뀌고 사람들이 개인적인 경험에 몰두하지 않을 때
* 야외 축제 행사 중, 날씨, 사람들, 음악이 조화롭게 어우러져 공동의 즐거움을 느낄 때

시작하는 방법: 누군가 먼저 시작해야 합니다. 옆 사람의 손을 잡거나 허리를 만지세요. 패턴에 맞춰 발을 움직이기 시작하세요. 뒤에 있는 사람에게 손을 뻗으세요. 세 사람이면 콘가 라인이 됩니다. 그러면 점점 길어질 것입니다.

BPM 최적 구간: **Conga** 리듬은 **100~130 BPM** 에서 가장 효과적입니다. 이 속도는 하우스 음악과 아프로비트의 템포이며, **"step-step-kick"** 패턴이 킥 드럼과 스네어 드럼이 연주하는 비트에 자연스럽게 들어맞습니다. **150 BPM** 의 하드 테크노에서는 **"step-step-kick"** 리듬이 너무 빠져서 어색하게 들립니다. 반면, **80 BPM** 에서는 너무 느려서 추진력을 얻기 어렵습니다.

경로: 가장 좋은 콩가 경로로는 댄스 플로어를 돌고, 주변의 휴식 공간을 지나 돌아오는 형태입니다. 이 방법은 최대한 많은 사람들을 모을 수 있습니다. 직선으로 연결되는 경로는 (장소 전체를 가로질러 왕복하는) 더 힘들지만, 참여하는 사람이 적습니다.

통합하기: 0 절부터 8 절까지.

THE CENTURION — 장소 안내는 첫 번째 단계입니다. 그 이후의 모든 것은 춤입니다.

이동 가이드의 전체 과정은 다음과 같이 진행됩니다: 도착 후, 방을 둘러보고, 주요 지점 다섯 곳을 파악하고, 군중 밀도를 기록합니다. 환기 구역을 확인하고, 물과 화장실까지 걸음 수를 세고, 휴식 공간을 메모합니다. 그런 다음: 리듬을 찾고, 기본 동작을 적용하며, BPM(분당 비트 수)에 맞춰 움직입니다. 음악이 요구할 때에는 탱고와 차차의 요소를 활용하고, 음악이 강렬할 때는 발을 구르며, 덜 격렬한 부분에서는 몸을 기울입니다. 휴대폰은 내려놓고, 모든 동작에 집중하며, 몸이 지시하기 전에 휴식을 취하고, 활력을 되찾은 상태로 다시 시작합니다.

그리고 그 순간이 오면 말입니다. 사회적 장벽이 무너지고, 군중의 에너지가 축제에서만 느낄 수 있는 특별한 집단적인 기쁨으로 고조될 때, **คอง** 가 라인을 시작하세요. 또는 이미 움직이고 있는 **คอง** 가 라인에 합류하세요. 그 줄은 어디로 가든 갑니다. 그리고 지나가는 모든 사람들을 끌어들입니다.

섹션 **0** 체크리스트 - 음악에 빠지기 전에 완료하세요.

- ☐ 비상구 위치 - 최소 두 개 이상
- ☐ 의료/응급 처치 장소 발견
- ☐ 무료 식수 위치 확인 – 경로 확인 완료.
- ☐ 화장실 위치 확인 - 주 사용 장소 및 대체 장소
- ☐ 휴식 공간/안락 공간이 지정됨
- ☐ 환기가 가장 잘 되는 곳, 즉 대기 질이 좋은 구역을 확인했습니다.
- ☐ 군중 밀도 측정 - 현재 상태와 예상되는 변화.
- ☐ 체내에 저장된 정보: 물, 화장실, 출구 위치.
- ☐ 수분 보충을 위한 것: 전해질, 바나나, 브라질너트.
- ☐ 적극적인 휴식 시간 계획 - 60~90 분마다
- ☐ **Conga** 라인: 선택 사항이지만, 기회가 되면 참여할 수 있습니다.

— — —

□□ 0: "□□□□ □□" □□ □□□ | □□ □□ □□□ □□□ □□.

방을 둘러보세요. 공기를 파악하세요. 물을 확인하세요. 출구를 알아두세요. 그런 다음 춤을 추세요.

섹션 1 — 기초: 모든 사람이 할 수 있는 세 가지 방법.

센추리언 - 어떤 움직임이든 시작하기 전에 원칙이 있습니다. 그 원칙은 무게 중심 이동입니다.

모든 종류의 춤—비엔나 왈츠부터 아프로비트, 베를린 테크노까지—동일한 신체 원리에 기반합니다. 바로 한 발에서 다른 발로 의도적으로 체중을 이동시키는 것입니다. 발을 질질 끌거나, 흔들거나, 발꿈치를 번갈아 가며 들어 올리는 것이 아닙니다. 명확하고 분명한 체중 이동이 중요합니다. 이것은 움직임에 의도를 부여하는 핵심 요소이며, 이 안내서 전체에서 가장 중요한 부분입니다.

1.1 — 무게 이동: 기본 원리

이것 없이 어떻게 보이는지	무엇이 어떻게 보이는지	어떻게 지금 당장 해야 할까요?
두 발을 땅에 붙이고 서 있습니다. 몸은 좌우 또는 앞뒤로 움직이지 않고 위아래로만 흔들립니다. 이 움직임은 수직이지만, 사람은 어느 곳으로도 이동하지 않으며 아무것도 잡고 있지 않습니다. 이것을 '불안한 흔들림'이라고 합니다. 이는 몸이 다른 행동을 할 줄 모를 때 나타나는 기본적인 움직임입니다.	각 박자마다 체중이 한쪽 발로 이동합니다. 몸은 항상 일정한 방향으로 기울어져 있습니다. 움직임에는 중심점이 있으며, 이 중심점은 이동합니다. 사람은 자신의 몸을 사용하여 의도적으로 공간적인 결정을 내리기 때문에 춤을 추는 것처럼 보입니다.	발을 어깨 너비로 벌립니다. 몸 전체의 무게를 오른쪽 발에 실습니다. 모든 무게를 - 왼쪽 발은 바닥에 거의 닿지 않도록 합니다. 이제 모든 것을 왼쪽으로 옮깁니다. 천천히. 그 변화를 느껴보세요. 이제 리듬에 맞춰 해 보세요. 이것이 이 가이드에 나오는 모든 것의 기초입니다.

1.2 — 리듬 찾기: 자신이 할 수 없다고 생각하는 사람들을 위한 안내.

대부분의 사람들이 비트를 찾을 수 없다고 말하는 것은, 실제로는 메인 비트가 아닌 음악의 다른 리듬 레이어를 듣고 있는 경우가 많습니다. 전자 음악은 여러 개의 동시에 진행되는 리듬 레이어를 가지고 있습니다. 필요한 비트를 찾는 가장 빠른 방법은 다음과 같습니다:

- 킥 드럼 소리를 들어보세요. 전자 음악에서 가장 낮고 강렬한 소리입니다. 일반적으로 하우스 및 테크노 음악에서는 1, 2, 3, 4 박에 위치하며 (포 온 더 플로 패턴), 가장 크고 강력한 요소입니다. 귀가 아니라 가슴으로 느껴보세요.
- 만약 공연장의 소음 때문에 베이스 드럼 소리가 잘 안 들린다면, 디제이의 머리를 보세요. 대부분의 디제이는 박자에 맞춰 고개를 끄덕입니다. 그 움직임을 따라가세요.
- 만약 아직 찾지 못했다면, 편안해 보이는 사람을 한 명 골라 그 사람이 움직이는 발의 리듬을 30 초 동안 따라 해 보세요. 당신의 신경계는 의식적인 사고보다 먼저 모방을 통해 그 리듬을 흡수할 것입니다.
- 찾으시는 비트가 다른 사람들이 사용하는 비트일 필요는 없습니다. 절반 속도(half-time)로 연주하는 것도 괜찮습니다. 두 배 속도(double-time)로 연주하는 것도 괜찮습니다. 규칙은 다음과 같습니다: 선택한 비트에 계속해서 집중하세요.

1.3 — 세 가지 보편적인 행동 요령

어떤 장르의, 어떤 실력 수준의 댄스 플로어에서도 통하는 세 가지 동작입니다. 이 모든 동작은 무게 중심 이동을 기반으로 합니다. 또한, 이 동작들은 무한히 변형될 수 있습니다.

이동	어떻게 해야 할까요?	손을 어떻게 사용해야 할까요?
The Bounce	발을 어깨 너비로 벌리고 무릎을 약간 구부립니다. (스쿼트 자세는 아니며, 단순히 무릎이 완전히 펴지지 않도록 합니다.) 각 박자에 맞춰 무릎을 아주 조금씩 더 부드럽게 움직인 후 다시 원래 자세로 돌아옵니다. 이 동작은 겉으로 보기에는 거의 보이지 않지만 음악과 연결되는 느낌을 줍니다. 시각적인 효과를 위해 두 박자마다 몸의 무게 중심을 좌우로 이동시킵니다. 이는 점프하는 것이 아닙니다. 체중 배분 운동입니다.	팔은 몸 옆에 느슨하게, 몸에서 약간 떨어져 있어야 합니다. 팔이 몸의 움직임에 자연스럽게 따라갈 수 있도록 하세요. 어떻게 해야 할지 모르겠다면, 한 손은 허리에 올리고 다른 한 손은 자연스럽게 앞으로 뻗을 수 있습니다. 양팔을 가슴 앞에서 모으는 것은 피하세요. 이는 심리적으로 거리를 두는 신호이며, 몸은 이를 인지합니다.
두 단계 방법.	1 박자를 기준으로 오른발을 오른쪽으로 내딛습니다. 2 박자에는 왼발을 오른발 쪽으로 가져옵니다. 3 박자를 기준으로 왼발을 왼쪽으로 내딛습니다. 4 박자에는 오른발을 왼발 쪽으로 가져옵니다. 이것은 반복되는 두 걸음입니다. 발을 내디딜 방향으로 약간의 골반 움직임을 추가합니다.	두 단계 동작은 자연스러운 팔 흔들기를 만들어냅니다. 반대쪽 팔이 발이 움직일 때 앞으로 움직입니다. 이를 자연스럽게 진행하세요. 팔 동작을 추가하고 싶다면, 계단 위에서 약간 앞으로 뻗고, 다시 제자리로 돌아오세요. 또는 한 팔은 1 박자와 3 박자에 살짝 위로 올리고, 2 박자와 4 박

	이 동작을 통해 앞으로, 뒤로 또는 작은 원을 그리며 이동할 수 있습니다. 이 동작만 잘 수행하면 다른 것은 필요하지 않습니다.	자에 아래로 내립니다. 팔이 마치 공중에 떠 있는 듯한 느낌을 주어야 하며, 과장된 몸짓처럼 보이지 않도록 주의하세요.
The Lean	130~150 BPM 의 미니멀 테크노 음악에 가장 효과적입니다. 발은 어깨너비로 벌리고, 무게 중심을 균형 있게 유지합니다. 허리에서 앞으로 10 도 기울어집니다 (허리가 아닌 곳에서). 이제 체중이 발가락으로 옮겨갑니다. 머리는 자연스럽게 비트에 맞춰 움직입니다. 팔은 편안한 위치에 두세요. 이 자세는 발놀림 없이도 음악에 집중하고 몰입하는 모습을 보여줍니다. 실제로 베를린의 많은 테크노 애호가들이 이렇게 합니다.	가슴 앞에서 교차 (이 특정 동작에서는 앞으로 기울어지는 자세가 거리감을 나타내는 것이 아니라 참여를 나타내므로 허용됨). 한 손은 턱에 올리고, 나머지 팔은 자연스럽게 늘어뜨거나, 약간 구부려 옆으로 뻗습니다. 이 동작에서 팔의 움직임 자체보다는 앞으로 기울이는 정도가 더 중요합니다. 앞으로 기울이는 자세가 핵심입니다.

섹션 2 — 차용한 동작: 정통 무용 전통이 우리에게 실제로 가르쳐주는 것.

센추리언: 탱고는 의도를 가르쳐줍니다. 차차는 싱코페이션을 가르쳐줍니다. 스톰프는 안정감을 가르쳐줍니다.

탱고를 사용하기 위해 탱고 레슨을 받을 필요는 없습니다. 볼룸 댄스 경험이 없어도 괜찮습니다. 정통적인 탱고에는 신체적 의사소통을 위한 체계화된 어휘가 있으며, 그 유용한 요소들은 약 5 분 만에 클럽 댄스 플로어로 옮겨갈 수 있습니다.

2.1 - 탱고: 프레임, 의도, 그리고 확신을 가진 동작.

바닥에서— 탱고가 클럽 댄스에 가장 가르쳐주는 중요한 것은 특정 동작이 아니라 움직임의 질입니다.

아르헨티나 탱고는 모든 것보다 하나의 원칙을 중요하게 생각합니다: 모든 발걸음은 확고한 결정입니다. 탱고에는 망설이는 발걸음이 없습니다. 발이 움직일 때, 그것은 완전한 의도를 가지고 도착합니다. 몸은 발이 그곳에 가기 전에 어디로 향하는지 알고 있습니다. 발걸음은 선택을 표현합니다.

춤을 추는 사람 중 능숙해 보이는 사람과 어색해 보이는 사람이 차이가 나는 것은, 복잡한 동작의 유무가 아니라 그 움직임에 담긴 의도 때문입니다.

탱고 원칙.	클럽 댄스 플로어에서 보이는 모습은 다음과 같습니다.	지금 어떻게 사용하는지
탱고에서 프레임은 자세를 의미합니다. 가슴을 올리고 발 앞꿈치에 체중을 싣고, 엉덩이에서 약간 앞으로 기울어진 자세를 유지하며, 상체를 통해 파트너와 연결을 유지합니다.	혼자 클럽 댄스 플로어에서: 자세는 개인적인 태도로 변합니다. 가슴을 들어 올립니다 (군대처럼 딱딱하게 하는 것이 아니라, 편안하고 당당하게). 체중은 발의 앞부분에 실고, 약간 앞으로 기울입니다. 음악과 교감하며 움츠러들지 않습니다. 이것이 클럽에 온 사람처럼 보이는 것과 클럽의 일부인 것처럼 보이는 것의 차이점입니다.	지금: 가슴을 들어 올리세요. 턱이 아니라, 가슴을요. 어깨뼈를 부드럽게 모으고 아래로 내립니다. 몸의 무게가 발 앞꿈치 쪽으로 이동하는 것을 느껴보세요. 이제 탱고 자세를 갖추게 됩니다. 이제 리듬감을 더해보세요. 차이를 느껴보세요.
완벽한 스텝: 모든 탱고 스텝은 완전히 이루어져야 합니다. 발을 움직일 때, 발이 땅에 닿으면, 그 의미를 담아 확실하게 움직여야 합니다.	클럽에서 다음과 같은 점을 기억하세요: * 왼쪽으로 발을 옮길 때는 완전히 왼쪽으로 이동해야 합니다. * 오른쪽으로 발을 옮길 때는 확실하게 마무리해야 합니다. * 불안정해 보이는 무게 중심 이동은 어색해 보입니다. * 확실한 무게 중심 이동은 춤추는 것처럼 보입니다. * 신경이 쓰이는 사람과 자신감 있는 댄서의 가장 큰 차이는 종종 무게 이동의 완결성에 있습니다.	섹션 1 의 두 단계 운동을 시도해 보세요. 이번에는 각 단계를 완전히 수행하세요. 오른쪽 발이 완전히 땅에 닿은 후에 왼쪽 발을 움직이세요. 무게가 완전히 내려앉도록 하세요. 거울로 보면서 어떻게 보이는지, 어떤 느낌인지 주의 깊게 살펴보세요.
탱고는 정지(멈춤)를 적극적인 음악 요소로 사용합니다. 적절한 순간에 멈추는 것은 움직이는 것만큼이나 중요한 춤의 일부입니다.	댄스 플로어에서의 잠시 멈춤: 브레이크다운 중이나 프레이즈 사이의 정적인 순간을 찾아 완전히 멈춰 서서, 그 상태를 유지하며 듣는 것은 댄스 플로어에서 가장 강력한 의사소통 방법 중 하나입니다. 이는 "나는 음악이 어디로 향하는지 알고 있으며, 기다리고 있다"라는 메시지를 전달합니다. 주변 사람들은 왜인지 모르는 채 이 모습을 인식하게 됩니다.	다음번에 음악이 최소한의 부분으로 줄어들 때: 완전히 멈춰보세요. 자세를 잡고 기다립니다. 첫 번째 비트가 나올 때까지 기다린 후, 그 비트에 맞춰 움직입니다. 그러면 매우 특별하게 느껴지고 의도적으로 보일 것입니다.

2.2 — "차차: 싱코페이션과 힙"에서.

바닥에서 신나게! 차차는 "그리고"라는 리듬, 즉 박자와 박자 사이의 리듬을 어떻게 사용하는지 알려줍니다.

차차 스텝의 박자— 하나, 둘, 차차차—는 싱코페이션입니다. 싱코페이션은 주 박자와 주 박자 사이의 '그리고' 박자에 맞춰 움직이는 것을 의미합니다. '그리고' 박자를 느끼는 방법을 배우면 대부분의 사람들이 무시하는 음악의 숨겨진 공간 전체를 이해할 수 있습니다.

차차 스텝 패턴 (클럽 사용을 위한 간략화 버전)

1. 발을 모으고 서세요. 몸의 무게를 왼쪽에 두세요.
2. 1 박자에서 오른발을 약간 오른쪽으로 움직입니다. 몸의 무게를 오른쪽 발로 옮깁니다.
3. 2 박자에 왼발을 중앙으로 가져옵니다.
4. 차차차 스텝: 3 번째 박자에 앞서 오른발을 디디고, 3 번째 박자에 중심을 잡은 후, 4 번째 박자에 앞서 다시 오른발을 디딘다. 두 박자 안에 세 번의 빠른 무게 이동이 이루어진다.
5. 5 번째 박자에 왼발을 약간 왼쪽으로 움직입니다. 반대로 반복합니다.

엉덩이: 차차에서 엉덩이 움직임은 체중 이동이 정확할 때 자연스럽게 발생합니다. 한쪽 다리에 모든 체중을 실으면, 그 엉덩이가 자연스럽게 약간 올라갑니다. 그렇게 두세요. 엉덩이 움직임을 억지로 만들지 마세요. 체중 이동에 의해 발생하는 엉덩이 움직임을 느껴보세요. 억지로 만든 엉덩이 움직임은 부자연스러워 보입니다. 체중 이동으로 인해 발생하는 엉덩이 움직임은 자연스럽게 보입니다.

클럽 댄스 강습: 전체 동작을 다 할 필요는 없습니다. 차차를 통해 배우는 것은 다음과 같습니다:
(1) 체중이 이동할 때, 엉덩이 움직임을 자연스럽게 따라가세요.
(2) 'and' 박자를 활용하세요. 모든 동작이 메인 비트에 맞춰질 필요는 없습니다.
(3) 작고 정확한 리듬감 있는 움직임이 크고 부정확한 움직임보다 더 효과적입니다.

2.3 — 스톰프: 안정적이고 타악적인 사운드

바닥에서 움직이기: 이 동작은 아프리카 및 아프로비츠 전통에서 유래했으며, 몸이 바닥에 접촉하도록 하여 지면과의 연결을 강조합니다.

이 스톰프는 특히 높은 BPM(하드 테크노, GQOM, 클럽 음악의 130 이상)에서 킥 드럼이 강렬하고 그에 상응하는 강력한 물리적 반응을 필요로 할 때 유용합니다.

기본 스톰프.	스톰 변형.	도구 키트에 추가되는 내용입니다.
몸의 무게가 왼쪽 발에 완전히 실립니다. 오른쪽 발은 2~3 인치 정도 들어 올립니다. 킥 드럼 비트에서: 오른쪽 발을 아래로 내리고, 온 힘으로 내려서 발이 땅에 닿는 순간과 동시에 킥 사운드가 나도록 합니다. 바닥이 무게를 받도록 하고, 발이 튀어 오르지 않도록 합니다. 자세를 다시 취합니다. 다리를 번갈아 가며 반복합니다.	팔을 흔들기: 오른쪽 발이 땅에 닿을 때, 왼쪽 팔을 앞으로 흔듭니다 (반대로도 마찬가지). 이것은 자연스러운 보행 패턴입니다. 이렇게 하면 발만 내딛는 것만으로는 발생할 수 있는 팔의 경직 문제를 예방할 수 있습니다. 팔 움직임은 부드럽게, 과장되게 하지 마세요. 발에 집중하고, 팔은 자연스럽게 따라 움직이도록 합니다.	스텝은 당신을 공간에 고정시킵니다. 대부분의 전자 음악 댄스 플로어에서의 움직임은 위쪽으로 향합니다— 점프, 뛰기, 들어올리기. 스텝은 아래쪽으로 향합니다— 바닥으로, 비트에 맞춰. 이는 대비를 만들어내며, 이를 통해 자신감과 의도를 표현합니다. 또한, 단순히 점프하는 것만으로는 얻을 수 없는 방식으로 종아리, 엉덩이, 그리고 고관절 근육을 효과적으로 사용하게 해줍니다.

2.4 — 미니 스톰프: 공간이 없을 때 사용하세요.

축제 현장은 종종 매우 혼잡합니다. 완전한 스텝을 하려면 공간이 필요합니다. 미니 스텝은 전체 동작의 10%에 해당하는 스텝입니다.

- 왼쪽 발에 무게를 실고, 오른쪽 뒤꿈치가 살짝 들립니다 (발 전체가 아니라 뒤꿈치만). 박자에 맞춰, 뒤꿈치를 의도적으로 바닥으로 내립니다. 이 동작은 외부에서는 거의 보이지 않지만, 내부에서는 리듬감 있게 움직입니다.
- 왼쪽 발뒤꿈치를 1 박자에 들어 올리고 내려놓고, 오른쪽 발뒤꿈치를 3 박자에 들어 올리고 내려놓습니다.
- 2 번과 4 번에 점프를 하고, 1 번과 3 번에 미니 스텝을 합니다. 이렇게 하면 킥 드럼과 스네어에 반응하는 네 박자의 바디 패턴이 만들어집니다.
- 미니 스톰프는 공간이 매우 협소하거나, 앞사람과 매우 가까운 상황, 그리고 넓은 움직임이 불가능한 혼잡한 장소에서 유용합니다.

섹션 3 — BPM 매핑: 어떤 움직임이 어떤 분위기와 어울리는가?

THE CENTURION - 음악은 당신에게 무엇을 해야 할지 알려줍니다. 단, 몸으로 어떻게 들어야 하는지 알아야 합니다.

다양한 음악 장르는 서로 다른 BPM(분당 비트 수) 범위를 가지고 있으며, 다양한 리듬적 강조를 갖습니다. 신체는 자연스럽게 100 BPM 과 145 BPM 에 다르게 반응합니다. 실수는 145 BPM 의 움직임 패턴을 100 BPM 음악에 강제로 적용하거나 그 반대로 하는 것입니다. 이 프로그램은 움직임을 음악에 맞추어 설계되었습니다.

심박수 범위	장르 예시	주요 움직임 어휘	무엇을 피해야 할까요?	차용한 동작이 적합합니다.
70~95 BPM	힙합, R&B, 트랩, 슬로우 잼, 레게톤.	스웨이 동작: 넓은 다리 벌림, 깊은 무릎 굽히기, 무게 중심 이동을 하는데, 이 모든 과정이 두 박자를 채워야 합니다. 머리와 몸의 움직임을 다른 박자에 맞춰 분리합니다. 바운스는 무릎이 아닌 엉덩이로 합니다. 어깨는 한 박자에는 앞으로, 다음 박자에는 뒤로 회전시킵니다.	빠른 발놀림. 투 스텝을 빠른 패턴으로 사용합니다. 점프 동작. 활기찬 유럽 클럽 스타일의 움직임은 이 속도 범위에 적합하지 않으며, 음악을 제대로 느끼지 못하는 것처럼 보일 수 있습니다.	차차 힙 - 차차에서 나오는 무게 이동으로 만들어지는 엉덩이 움직임은 여기에서 완벽하게 적용됩니다. 패턴을 절반의 속도로 줄이면, 이 템포 범위에 적합한 엉덩이 분리 동작이 정확히 나타납니다.
96–115 BPM	아프로비츠, 아마피아노, 댄스홀, 바이레 펑크, 일부 디프 하우스.	몸을 흔드는 동작은 머리에서 시작하여 목, 가슴, 배, 엉덩이 순서로 움직입니다. 강한 타악 리듬에 맞춰 발을 구르는 동작을 추가합니다. 특히 아프로비트의 경우, 몸 전체를 낮게 유지하고 무게 중심을 앞으로 두며 무릎을 굽힙니다. 비트가 떨어지는 순간 몸이 아래로 내려갑니다.	유럽 클럽 음악은 너무 경직되고 대칭적이며, 아프리칸 비트에 어울리지 않습니다. 폴리리듬을 따라 모든 요소를 정확히 맞추려고 하는 움직임은 피해야 합니다. 주요 리듬에 집중하고 다른 요소들은 자연스럽게 흐르도록 하세요.	스톰프는 특히 아마피아노에서 베이스 드럼이 강하고 낮게 울릴 때 두드러집니다. 스톰프는 베이스 드럼의 에너지를 보완합니다. 아프로비츠 행사에서 관객이 매우 많을 때 사용할 수 있는 미니 스톰프가 있습니다.
116–126 BPM	딥 하우스, 소울풀 하우스, 레이트 나이트 하우스.	두 단계 동작은 이 범위에서 가장 자연스럽습니다. 느린 무게 이동을 통해 전체 박자가 완료될 때까지 단계를 마무리하지 마세요. 무게가 이동하는 동안 엉덩이가 약간의 "8 자" 모양을 그릴 수 있습니다. 몸이 완전히 움직일 시간을 주세요. 팔: 흔들지 말고, 제스처를 하지 마세요. 탱고에서 사용하는 자세—앞으로 기울어진 자세, 긴장된 자세—가 완벽하게 어울립니다.	빠른 속도를 내지 마세요. 딥 하우스는 특정한 속도를 요구하지 않습니다. 흔히 저지르는 실수는 공간이 있다고 생각하고 너무 많은 움직임을 추가하는 것입니다. 그 공간 자체가 중요한 포인트입니다. 한 프레이즈에 네 개의 불확실한 움직임보다 하나의 깔끔한 움직임이 훨씬 좋습니다.	탱고 프레임과 탱고 포즈 - 딥 하우스 브레이크다운 부분(드럼이 사라지고 패드만 남는 구간)은 탱고 포즈를 넣기에 완벽한 장소입니다. 멈추세요. 자세를 잡으세요. 킥 드럼이 돌아올 때까지 기다립니다. 킥 드럼에 맞춰 움직이세요.
126–134 BPM	하우스, 프로그레시브 하우스, 클래식	네 비트의 리듬에 맞춰 약간 무릎을 부드럽게 움직이는 동작입니다. 두 걸음은 방향성을 더합니다. "잭" (시카고 스타일): 1 과 3 박에서는 무릎	80 년대 셔플댄스. 팔을 휘젓는 동작. 리듬과 연결되지 않은 과장된 몸짓. 하우스 음악에서는 움직임이 비트에 포함되어 있습니다. 만약 동작이	차차 싱코페이션: 하우스 음악에서는 킥 사이에 'and' 비트가 있습니다. 차차의 트리플 스텝은 1-2 박자와 3-4 박자 사이에서 발생할

		을 안쪽으로, 2 와 4 박에서는 살짝 바깥쪽으로 움직입니다. 이것은 클래식 하우스 댄스의 기본 동작이며, 여전히 클래식 하우스 음악에 가장 적합한 반응입니다. 몸을 흔드는 동작도 어울립니다. 1 박에서는 가슴을 앞으로, 3 박에서는 골반을 앞으로 움직입니다.	특정 비트에 맞춰지지 않으면, 그 움직임은 장식처럼 보일 뿐 음악적인 표현으로 보기 어렵습니다.	수 있으며, 이는 두 박자 내에 세 번의 무게 중심 이동을 의미합니다. 이것은 더 고급 기술이지만, 하우스 음악에서 매우 아름답게 들립니다.
134–145 BPM	테크노, 피크 타임 하우스, 트랜스	균형을 잡으세요. 최소한으로 움직이세요. 발 앞꿈치로 무게 중심을 옮기세요. 리듬에 맞춰 머리를 살짝 흔드되, 공격적으로 하지 말고 자연스럽게 움직이세요. 투스텝은 여전히 사용할 수 있지만, 더 작게 움직이세요. 스텝은 각 네 박자 구절의 첫 번째 박자에 강하게 내딛으세요. 팔: 빌드업 구간에는 한쪽 또는 양쪽 팔을 들어 올릴 수 있으며, 드롭 구간에는 다시 아래로 내려놓으세요. 팔을 들어 올리는 동작은 음악에 이끌리는 느낌이 들도록 하세요.	신체에 과도한 부담을 주는 운동입니다. 이 BPM 에서는 음악이 운동의 역할을 하고 있습니다. 움직임은 음악에 대한 반응이어야 하며, 음악을 연출하는 것이 아닙니다. 140 BPM 에서 가장 많은 움직임을 보이는 사람은 종종 음악과 가장 동떨어져 보입니다.	탱고의 의도: 확고한 동작, 신중한 정지. 분당 140 비트의 속도로, 긴 구절의 끝에서 탱고의 정지 동작은 절대적인 침묵 한 박자를 통해 매우 효과적입니다.
145–170 BPM	하드 테크노, 인더스트리얼, EBM, GQOM.	스톰프 동작: 양 발 모두 사용합니다. 오른쪽 발은 1 박자에, 왼쪽 발은 3 박자에 땅을 구르며, 매번 완전히 무게 중심을 이동시킵니다. 팔은 앞으로 내밀거나, 발과 반대 방향으로 흔들 수 있습니다. 이 동작은 공격적인 느낌을 주는데, 이는 음악의 분위기와 어울립니다. 상체는 일반적인 테크노보다 더 과장되게 앞으로 기울일 수 있습니다. 150 BPM 의 스톰프는 유산소 운동입니다.	하우스 음악의 부드러운 리듬. 딥 하우스의 느긋한 흐름. 음악이 강렬하게 만드는 느낌을 부드럽게 만들어주는 모든 움직임. 하드 테크노는 특정한 신체적 요구를 합니다. 그 요구 사항을 충족하는 몸은 보기 좋을 것입니다. 하지만, 그 움직임을 부드럽게 하는 몸은 어색해 보일 수 있습니다.	섹션 2.3 의 전체 스톰프 동작이 여기에 있습니다. 하드 테크노는 스톰프를 위해 만들어졌습니다. 관객이 가득 찼을 때 사용하는 미니 스톰프가 있습니다. 탱고의 특정한 발동 – 각 스톰프는 의도를 담아 움직입니다.
160-180 BPM	드럼 앤 베이스, 정글, 풋워크	D&B 단계: 이 부분은 특히 배우는 가치가 있는데, BPM 이 혼란스러울 수 있습니다. 킥 드럼은 80 BPM(절반 박자)이고, 브레이크비트는 160–180 입니다. 전체 브레이크비트가 아닌 킥(80 BPM)에 맞춰 움직이세요. 발 패턴: 빠른 박자에 맞춰 두 번의 박자마다 무게 중심을 옮깁니다. 즉, 약 0.75 초 간격으로 한 걸음	브레이크비트의 모든 박자를 정확히 맞추려고 노력하고 있습니다. 분당 170 회 (BPM)는 생리학적으로 가능하지만, 이는 매우 빠르고 정신 없어 보이며, 리듬의 잘못된 부분을 따라가고 있는 것처럼 느껴집니다. 하프 타임 리듬으로 전환하세요. 그렇게 하는 것이 옳습니다.	하프타임 킥을 강하게 내리찍으세요. 두 개의 하프타임 비트 사이에서 차차 스텝을 밟으세요. 160 BPM 이상의 브레이크비트에 하프타임 킥 사이에 '앤드' 박자가 있으며, 이 박자에 맞춰 차차의 트리플 스텝이 정확하게 들어맞습니다.

		□ □□□□□□. □ □□ □□ □□ □ □□□□ □□□□ □□□□ □□.		

섹션 4 - 전화: 실제로 하는 일과 대신 해야 할 일

[전화기의 기능 및 대안]

센추리언: 전화기는 방패입니다. 그 방패가 무엇으로부터 보호하는지 알아야 합니다.

댄스 플로어에서 사용되는 휴대폰은 특정한 사회적 기능을 수행합니다. 휴대폰은 공간에 단순히 존재하기를 원하지 않거나, 그럴 자격이 있다고 느끼지 못하는 사람에게 '의도적인 활동'을 하는 것처럼 보이게 해줍니다. 그 논리는 다음과 같습니다: "내가 무언가를 하고 있는 것처럼 보이면, 다른 것(춤)을 하지 않는 것에 대해 비판받지 않을 수 있다." 휴대폰은 기록 도구가 아닙니다. 휴대폰은 개인이 불편하게 느끼는 사회적 상황에서 벗어나는 수단입니다.

전화가 해결하는 문제점은 다음과 같습니다.	실제로 무엇을 하는지
"저는 바쁘기 때문에 방에 참여할 의무가 없습니다." 전화는 춤을 추지 않아도 되는 활동을 만들어주지만, 그 사람이 춤을 못 춘다는 사실을 인정하도록 강요하지 않습니다.	그것은 숨기려고 하는 것이 무엇인지 정확히 드러냅니다: 불편함. 댄스 플로어에서 편안한 사람은 잠시 휴대폰을 꺼내 무언가를 확인하고 다시 넣는 반면, 계속해서 휴대폰을 들고 있는 사람은 다른 사람과 구별됩니다. 지속적으로 휴대폰을 들고 있는 행동은 숨기려고 하는 것만큼이나 눈에 띄게 드러납니다.
"저는 이것을 나중에 기록하려고 합니다." 순간을 포착하는 데에는 진정한 가치가 있습니다. 멋진 DJ 세트, 밤의 절정, 친구의 표정 등입니다.	한 편의 영상은 기록입니다. 열두 편의 영상은 회피입니다. 첫 번째 영상은 그 순간을 포착합니다. 이후의 영상들은 화면을 통해 그 순간을 경험하지만, 직접 몸으로 느끼는 것은 아닙니다. 기록의 목적이 정당하다고 주장하는 시간은 약 30 초 정도입니다. 그 이후에는 그것은 방패가 됩니다.

4.1 – 전화 대신 할 수 있는 일들

[목록]

* ...
* ...
* ...

완전히 치워두세요: 손에 들고 있거나 주머니에 넣지 마세요. 주머니나 가방 안에 넣어 놓고, 화면을 아래로 향하게 한 후, 무음으로 설정하세요. 쉽게 꺼낼 수 있는 휴대폰은 의도적으로 치워둔 휴대폰과 다른 심리적 무게를 갖습니다.

팔을 사용할 수 없는 상태에서 기대기: 양손이 사용해야 하는 경우, 한 손은 반대쪽 팔꿈치에, 다른 한 팔은 자연스럽게 중간 높이로 늘어뜨립니다. 또는 두 팔을 느슨하게 교차합니다 (방어적으로 보이지 않도록). 이는 **1.3** 절의 자세에서 파생되었으며, 생각하는 듯한 느낌을 주지만 방어적인 인상을 주지 않습니다.

음료를 소품으로 활용하는 방법 (알코올이 없는 버전): 한 손에 음료를 들면 그 손에 할 일이 생기고, 몸의 움직임에 자연스러운 균형을 제공하며, 댄스 플로어에서 "저는 여기 있고, 편안하게 있습니다"라는 메시지를 보편적으로 전달합니다. 물도 좋습니다. 탄산수도 좋습니다. 음료에는 알코올이 없어도 이러한 사회적 기능을 수행할 수 있습니다.

함께 있는 사람에게: 전화 대신 가장 효과적인 방법은 함께 온 사람과의 진정한 눈 맞춤과 신체적 교감입니다. 정해진 파트너 댄스가 아닌, 함께 움직이면서 서로의 에너지를 공유하고, 몸짓을 따라 하고, 반응하는 것은 전화보다 훨씬 더 즐거울 뿐만 아니라, 자신이 무엇을 하는지 아는 사람처럼 보이게 합니다.

섹션 5 — 실제로 문제가 있는 것과 단순히 그렇게 생각하는 것의 차이점.

THE CENTURION: "잘못된" 모습으로 보일 가능성에 대한 기준은 생각보다 높으며, 예상치 못한 방식으로 구체적입니다.

5.1 — 실제로 잘못 보이는 것들

이동.	이것이 왜 잘못 읽히는가?	수정 사항입니다.
풍차 안의 나비 - 팔을 수평으로 뻗은 상태에서 어깨 높이에서 위아래로 흔들며, 음악과 관련 없는 패턴을 보여줍니다.	팔 동작은 들리는 음악과 리듬감이 연결되어 있지 않습니다. 팔이 움직이는 이유는 음악 때문이 아니라, 단순히 팔을 움직여야 할 필요성이 있기 때문입니다. 마치 "팔을 움직여"라는 지시를 받았지만 그 이유를 설명받지 못한 사람처럼 보입니다.	음악이 요구할 때 팔을 움직입니다. 빌드 부분에서는 위로 팔을 올리는 동작을 유도하고, 드롭 부분에서는 팔을 내리는 동작을 유도하며, 브레이크다운 부분에서는 정적인 자세를 취하도록 합니다. 음악에 맞춰 반응하는 팔의 움직임은 의도적으로 보입니다. 항상 움직이는 팔은 바쁘게 보이는 느낌을 줄 수 있습니다.
계속되는 머리 흔들기 – BPM(분당 비트 수)과 관계없이 매우 빠르게 고개를 끄덕이는 행동.	빠른 연속적인 고개 끄덕임은 종종 리듬을 찾으려고 노력하는 신호이지만, 실제로 리듬을 찾지 못하고 있는 상태를 나타냅니다. 머리의 움직임은 몸의 움직임을 대신하는 역할을 합니다.	절은 한 번의 고개를 끄덕임으로 표현합니다. 이는 각 구에 대한 것입니다. 고개 움직임은 박자에 따른 반응이 아니라 구 단위의 문장 부호입니다. 몸은 리듬을 담당하고, 머리는 문장을 강조합니다.
80 년대 스타일의 춤 - 무게를 옮기지 않고 번갈아 가며 발을 움직이며, 발은 바닥에 가깝게 유지하고, 엉덩이는 고정합니다.	체중 이동 없이 움직이면 동작이 기계적으로 보입니다. 왜냐하면 실제로 기계적인 것이기 때문입니다. 발은 움직이지만 몸은 반응하지 않습니다. 이것은 "쇼핑몰 뮤직비디오 홍보 영상"의 특징을 가진 것으로, 특정 시대의 춤 스타일을 연상시키지만 음악과 함께 발전하지 못했습니다.	오른발이 땅에 닿을 때, 모든 체중이 그 발로 완전히 이동합니다. 체중이 완전히 이동하면 신체의 물리적 원리에 따라 엉덩이가 반응하게 됩니다. 이렇게 되면 셔플 동작은 두 걸음으로 바뀝니다.
휴대폰으로 촬영하는 방법 - 휴대폰을 눈높이에 대고 디제이를 장시간 촬영합니다.	4 절에서 언급했듯이, 추가적인 문제는 휴대폰을 눈높이에 두면 상대방의 얼굴과 몸짓이 방 안에서 보이지 않게 된다는 것입니다. 그들은 공간의 중앙에 있는 화면 뒤에 가려져 "존재"를 위한 공간에서 사라지는 것과 같습니다.	한 번의 촬영만, 허리 또는 가슴 높이에서 촬영 (더 나은 이미지, 덜 부담스러움). 촬영 후 즉시 휴대폰을 주머니에 넣으세요.
"막 도착했을 때의 굳어버린 모습" – 춤 바닥 한가운데 완전히 움직이지 않고 서서, 어떤 행동을 할지 주변을 눈에 띄게 살피는 상태.	바닥 가장자리 부분의 평가 기간은 자연스럽고 유용합니다. 바닥 중앙 부분의 평가 기간은 어디에 있어야 할지 불확실하다는 느낌을 줄 수 있습니다. 이는 피하려고 하는 "특정 지점 강조"를 유발할 수 있습니다.	평가하면서 가장자리에 위치합니다. 가장자리에서 박자를 찾습니다. 이미 움직이는 상태로 바닥으로 발을 디딥니다. 가장자리에서 바닥으로 이동하는 과정은 전념의 순간입니다. 춤추듯이 움직이세요.

5.2 — 잘못되었다고 생각하지만 실제로는 그렇지 않은 것들

- 혼자 공간에서 춤을 추는 것은 이상하게 보이지 않습니다. 오히려 의도적인 것처럼 보입니다.
- 눈을 감고 있는 모습은 이상하지 않습니다. 음악에 완전히 몰입한 것처럼 보입니다.
- 작은, 반복적인 움직임: 리듬감 있게 연결되면 어색해 보이지 않습니다. 세 시간 동안 미묘한 두 걸음만 하는 사람이 서른 초 만에 다섯 가지 다른 동작을 하는 사람보다 더 편안하게 보일 수 있습니다.
- 음악의 모든 단어를 알지 못할 수 있습니다: 이것은 전자 음악입니다. 종종 가사가 없습니다.

- 다른 사람들과 다르게 움직이는 것은 틀린 것이 아닙니다. 음악에 대한 반응은 개인적입니다. 다른 사람들이 베이스 드럼에 맞춰 연주할 때 하이햇에 반응하는 사람은 틀린 것이 아니라, 단지 다른 층위를 발견한 것입니다.
- 땀이 나고 있습니다. 춤을 추신 것 같습니다.

5.3 — 모든 것을 해결하는 단 하나의 규칙.

✦ 판결: 참여하세요. 춤을 잘하는 것처럼 보이는 것과 그렇지 않은 것처럼 보이는 것의 차이는 거의 항상 동작 자체에 있는 것이 아니라, 수행하는 동작이 얼마나 완벽하게 이루어지는지에 달려 있습니다.

헌신적인 작은 움직임은 항상 소극적인 큰 움직임보다 효과적입니다. 이것이 "탱고 원칙"을 한 문장으로 표현한 것입니다. 온전히 무게를 실어 의도를 담아 두 걸음을 내딛고, 음악에 맞춰 일관성 있게 밤새도록 그 두 걸음만 반복하는 사람은, 열두 가지 다른 동작을 하지만 무게가 부족하고 자신이 제대로 하고 있는지 확신하지 못하는 사람보다 더 능숙해 보입니다.

움직임을 완전히 실행하세요. 그 움직임으로 마무리하고, 다음 움직임을 거기서 시작하세요. 움직임 사이의 망설임은 자존심이 자리 잡는 곳입니다. 움직임 자체에는 그렇지 않습니다.

섹션 6 — 운동 지도: 춤은 제대로 하면 운동이 됩니다.

센추리언: 분당 **145** 회 심박수로 세 시간 동안 운동하는 것은 어떤 의미일까요? 그 이유를 알아야 합니다.

Recovery Kernel 의 물리적 구조 프레임워크는 지속적인 강도 높은 운동을 BDNF, 도파민 및 엔도카나비노이드(아난다미드) 생성에 가장 중요한 비약물적 개입 방법 중 하나로 규정합니다. 테크노 이벤트에서 3 시간 동안 신체 활동에 완전히 집중한다면 (스마트폰 시청이 아닌), 의미 있는 운동을 위한 생리학적 기준을 충족하거나 초과할 수 있습니다. 문제는 어떤 움직임이 어떤 이점을 제공하는가 하는 것입니다.

이동	주요 활성화 근육:	심혈관 강도	**Recovery Kernel** 의 이점.
The Bounce (기본).	대퇴사두근, 둔근, 종아리 근육 (무릎을 부드럽게 구부리면서 발생하는 이심 운동), 체중 이동을 이용한 고관절 굴곡근.	낮음 - 지속 가능 (무한정). 심혈관보다는 자세와 관련된 영향.	지속적인 규칙적인 움직임을 통한 엔도카나비노이드 활성화. BDNF 는 약 20 분 동안 지속되는 저강도의 규칙적인 움직임 이후에 시작됩니다.
두 단계 (전체 무게 이동)	둔근(주요 - 각 무게 이동 시 지지 다리 측 둔근 활성화), 고관절 외전근, 종아리 근육, 허리 안정화 근육.	낮음에서 중간 정도 - 무게 이동의 크기와 속도에 따라 다릅니다.	고관절 안정화 운동. 지속적인 측면 체중 이동은 측면 밴드 워크와 직접적으로 비교할 수 있으며, 이는 무릎과 고관절 부상 예방을 위한 운동입니다. 클럽 댄스는 측면 안정성 강화 훈련으로 활용될 수 있습니다.
The Stomp (전체).	종아리 근육 (충격 흡수), 대퇴사두근 (착지력), 둔근 (체중 이동), 전경골근 (들어올리는 단계), 고관절 굴곡근.	140 BPM 이상의 속도에서는, 하드 테크노 리듬에 맞춰 발을 구르는 동작은 진정한 플라이오메트릭 운동입니다.	150 BPM 의 지속적인 속도로 운동할 때, 스텝 동작은 심혈관 기능 측면에서 에어로빅 수업과 유사한 효과를 냅니다. 다리 경련 문제(부록 B)는 이 동작을 통해 부분적으로 해결될 수 있습니다— 종아리와 고관절 근육이 실제로 사용되기 때문입니다. 전해질 균형이 중요합니다.
몸 흔들기 (가슴부터 엉덩이까지)	척추 기립근, 복근 (롤링 동작을 통해 조절된 활성화), 복사근 (회전 운동 추가 시 사용), 고관절 굴곡근.	낮음 - 하지만 척추 가동성 운동	척추 유연성. 클럽 환경에서 규칙적으로 몸을 흔드는 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 척추 유연성이 더 좋은 경향이 있습니다. 이 동작은 척추의 각 부분을 조절하여 움직이는 것으로, 요가에서 고양이-소 자세와 유사하지만 128 BPM 의 속도로 이루어집니다.
팔 올리기 (운동 동작 중 팔을 들어 올리고 유지하는 것)	삼각근 (전면 및 측면), 승모근 (상부), 회전근개 안정화 근육.	낮음 - 하지만 어깨 지구력 운동	팔을 올린 채로 5 분 동안 운동하는 것은 지속적인 삼각근의 등척성/지구력 운동입니다. 이는 결코 쉬운 일이 아닙니다. 또한, 긴 팔을 올린 자세 후 팔을 내리는 시간이 편안하게 느껴지는 이유는 삼각근이 피로해졌기 때문입니다.
지속적인 상태.	코어(등척성 운동 - 앞으로 기울어진	약간의 힘을 유지하면서 코어 근육에	베르그하인에서 여섯 시간 동안 서

	자세는 복횡근과 외복사근의 지속적인 안정화가 필요함), 둔근, 척추기립근.	지속적으로 집중합니다.	있는 것은 지속적인 코어 운동입니다. 긴 테크노 세트 후 느껴지는 허리 피로감은 단순히 서 있기 때문이 아니라, 앞으로 기울어진 자세를 유지하면서 발생하는 지속적인 등척성 수축 때문에 발생하는 부분도 있습니다.

6.1 — 춤 종류별 칼로리 소모량

춤 스타일 및 장소 관련 정보는 제공되지 않았습니다.	시간당 소모 칼로리 (대략)	동등한 운동
휴대폰을 들고 최소한의 움직임만 하는 것 (많은 축제 참가자들의 기본 자세).	시간당 80~120 칼로리 소모 - 서 있는 것과 동일	서 있는 자세. 운동이 아닙니다.
두 단계, 중간 무게 이동, 하우스 음악.	시간당 250~350 칼로리.	빠른 보행. 의미 있는 활동.
풀 바운스, 두 단계, 테크노, 130–145 BPM	시간당 350~450 칼로리 소모.	적당한 속도로 자전거 타기. 진정한 심혈관 운동 효과를 얻을 수 있습니다.
강렬한 하드 테크노, 145-160 BPM.	시간당 450~600 칼로리.	에어로빅 수업, 조깅. 고강도 지속 활동.
전신 참여 운동 - 몸통 회전, 팔 들어올리기, 발 구르기, 지속적인 움직임.	시간당 500~700 칼로리.	중간 강도의 HIIT 운동. 이것이 사람들이 고강도 이벤트에서 예상보다 더 많은 칼로리를 소모하는 이유이며, 전해질 보충이 선택 사항이 아닌 이유입니다.

칼로리 소모량 데이터는 왜 다리에 경련이 발생하는지, 왜 전해질 고갈이 일어나는지, 그리고 긴 축제 날에 왜 음식이 중요한지를 설명합니다. 신체가 한 시간 동안 500 칼로리를 소비하고 4 시간 동안 활동한다면, 총 2000 칼로리의 에너지를 사용하게 됩니다. 자판기에서 판매하는 핫도그는 이러한 에너지 요구량을 충족시키지 못합니다. 부록의 영양 정보 부분을 참조하십시오.

섹션 7 — 경쟁의 측면: 우리는 자연적인 경쟁자이며, 그것은 괜찮습니다.

센추리언: 당신의 시야에 들어오는 매력적인 모습은 단순한 방해물이 아닙니다. 그것은 정보 환경의 일부입니다.

댄스 플로어는 항상 사회적인 공간이었습니다. 초기의 시카고 하우스 클럽과 뉴욕 보깅 파티들은 명시적인 경쟁적 공연 장소였습니다. 베를린 테크노의 어둠과 익명성은 시각적인 경쟁 요소를 없애는 데 일부 기여하지만, 이는 경쟁을 완전히 없애는 것이 아니라, 경쟁 대상이 바뀌는 것일 뿐입니다 (경험의 깊이, 음악 지식, 체력).

경쟁적인 사회적 측면을 무시하는 것은 경험을 덜 진솔하고, 탐색하기 어렵게 만듭니다. 이를 직접적으로 인정하면 유용하게 만들 수 있습니다.

경쟁 현실.	약물이 어떻게 작용하는지에 대한 정보는 제공할 수 없습니다.	춤 실력이 어떻게 관련이 있는지
사람들은 춤판에서 서로를 평가합니다. 외모, 움직임, 그리고 자신이 어디에 있는지 아는 것처럼 보이는지 등 모든 것이 사회적으로 평가됩니다. 이것은 병적인 현상이 아닙니다. 인간이 함께 있는 사회적 공간에서는 당연히 일어나는 일입니다.	MDMA 로 인한 옥시토신 분비와 알코올로 인한 피질-변연 시스템의 안정화는 모두 사회적 평가에 대한 인지되는 중요성을 감소시킵니다. 경쟁적인 측면에서 활성화되는 자기 의식이 약리학적으로 완화됩니다. 이것이 바로 이들이 소셜 댄스 환경에서 사용되는 이유 중 일부입니다.	춤 실력은 경쟁적인 측면을 관리해야 할 대상으로 여기는 것에서 벗어나, 함께 참여할 수 있는 요소로 변화시킵니다. 움직이는 방법을 아는 사람은 불안하게 경쟁하는 것이 아니라, 시각적이고 물리적인 환경에 기여합니다. 사람들이 잘 움직일수록 공간의 질이 향상됩니다.
우스꽝스러운 문제점은 다음과 같습니다. 특정 종류의 지루함이 최고조 사이, 제대로 진행되지 않는 세트 도중, 또는 음악이나 누군가를 기다리는 동안 찾아옵니다. 이러한 지루함은 다른 사람들이 더 적극적으로 참여하는 것처럼 보일 때 사회적으로 불편함을 유발합니다.	이 물질은 감정적인 부담을 줄여 지루함을 해소합니다. 지루함은 여전히 존재하지만, 중요성이 낮아집니다. 이는 사회적 약물이 수행하는 합법적인 기능이지만, 동시에 춤 또한 의약품 없이 동일한 기능을 제공합니다.	음악에 적극적으로 몸을 움직이면 지루함은 완전히 사라집니다. 진정으로 춤을 추고 있을 때는 생리적으로 지루함을 느낄 수 없습니다. 음악의 리듬에 몰두하는 몸은 지루함을 느낄 여유가 없습니다. 이것이 신체의 자연스러운 지루함 해소 방법입니다.

7.1 — 응답 기반 춤: 어색하지 않게 즐기는 소셜 댄스

댄스 플로어의 사회적 측면은 비언어적인 언어를 가지고 있습니다. 이를 이해하고 참여하는 것은 중요합니다.

- 시선 접촉: 짧고 따뜻하게, 음악으로 돌아가도록 합니다. 지속적인 응시나 회피는 피해야 합니다. 같은 공간에서 함께 움직이는 사람들 사이의 상호 인지 순간은, 어쩌면 두 박자 정도 지속되는 가장 기본적인 댄스 플로어 사회적 소통 단위입니다.
- 거울 현상: 무의식적으로 주변 사람과 함께 움직임을 동기화하는 것은 자연스러운 인간 행동입니다. 이것이 서로 인지하면서 일어날 때, 클럽에서 경험할 수 있는 가장 즐거운 사회적 경험 중 하나가 됩니다. 양쪽 모두가 공식적으로 제안할 필요는 없습니다. 이는 근접성과 음악에 대한 반응으로부터 자연스럽게 발생합니다.
- 파트너 댄스가 적절한 상황에서, 초대는 거의 대부분 언어적인 표현이 아닙니다. 몸을 상대방 쪽으로 약간 기울이는 것, 한쪽 공간을 만들어내는 무게 중심 이동, 함께 듣는 음악의 순간 동안 지속적인 눈 맞춤 – 이것들이 그 언어입니다. 반응은 상대방의 방향을 따라가는 움직임(미러링)이거나, 계속해서 상대방에게서 등을 보이는 것입니다. 둘 다 완전하고 유효한 의사소통 방식입니다.
- 원: 군중 속에서 공간이 생기고 사람들이 원을 형성하기 시작하면, 그 원은 초대입니다. 원 안에 들어간다는 것은 그곳에 있는 모든 사람이 당신을 볼 것이라는 것을 받아들이는 것입니다. 이것은 위협이 아닙니다. 이는 댄스 플로어에서 마이크를 잡는 것과 같은 의미입니다. 오직 완전히 몰입할 준비가 되었을 때만 들어가세요. 특별한 일을 할 필요는 없습니다. 완벽하게 마무리할 수 있는 일을 해야 합니다.

8. **응급 상황 시 대처 방법**

* 만약 환자가 호흡하지 않거나 의식이 없는 경우, 즉시 심폐소생술(CPR)을 실시하고 119 에 연락하십시오.
* 환자의 상태를 지속적으로 관찰하고 의료진에게 정확하게 전달하십시오.
* 필요한 경우, Naloxone 을 투여하십시오 (의료 전문가의 지시에 따름).

9. **추가 정보 및 지원**

* 더 자세한 정보는 다음 웹사이트에서 확인할 수 있습니다:
findahelpline.com
* **Recovery Kernel** 프로그램에 대한 문의사항은 담당 의료진에게 문의하십시오.
* **COMT, DRD2, MTHFR** 관련 추가 정보는 전문 자료를 참고하십시오.
* **Blueprint** 프로그램 참여 방법에 대한 자세한 내용은 별도 안내를 받으십시오.

클래식 무브 라이브러리.

□□ □라이□, □□ □, □□ □□, □□, □□□, □□□ □□, □□□ □ □ □□ □.

Dance Entropy · The Geriatric Venue · The Intergenerational Rescue

모든 세대가 새로운 기술을 개발했습니다. 모든 기술은 여전히 사용 가능합니다.

□□□ □어나□ □□□ □□ □□ □□ □□□ □르쳐□ □□ □습니□. □들에□ □연하□ □□□. □들로부□ □우세□.

섹션 8 - 클래식 동작 라이브러리

THE CENTURION — 이러한 방법들은 효과가 입증되어 오랫동안 사용되었습니다. 숙지하십시오.

이 도서관의 모든 동작은 살아있는 문화 유산입니다. 각 동작은 특정 공동체에서, 특정한 음악적 맥락 속에서 만들어졌으며, 말로는 표현할 수 없는 무언가를 나타내기 위해 고안되었습니다. "러닝 맨"은 브레이크 댄스 시대의 경쟁 정신에서 비롯되었습니다. "일렉트릭 슬라이드"는 카리브해 라인 댄스 전통의 후손입니다. "로저래빗"은 특정 시기의 흑인 음악 문화에서 탄생했습니다. 이러한 동작들을 아는 것은 그들의 역사를 아는 것이며, 아무리 어두운 방에서 128 BPM 으로 추더라도 마찬가지입니다.

다음 각 동작은 다음을 포함합니다: 스텝 패턴, 동작이 잘 어울리는 BPM 범위, 해당 동작의 기원 장르, 그리고 어떤 점이 동작을 보기 좋게 만들고 어떤 점이 동작을 보기 나쁘게 만드는지.

8.1 — 대형 구성 및 그룹 이동

이 동작들은 최소 두 명 이상이 필요하며, 그룹으로 할 때 가장 효과적입니다. 이러한 동작들은 어떤 댄스 플로어에서도 사회적인 유대감을 형성하는 역할을 하며, 개인의 기량을 과시하기보다는 공동체를 만드는 데 기여합니다.

전기 슬라이드

Electric Slide - Marcia Griffiths, 1976 년 발매. **1980** 년대와 **1990** 년대에 걸쳐 댄스 플로어의 대표적인 곡으로 자리 잡았습니다.

단계 패턴	시간	무엇이 제대로 된 것처럼 보이게 하는가?
1 단계 – 오른쪽: 오른발을 오른쪽으로 미끄러뜨립니다. 왼발을 내딛어 오른발과 합칩니다. 다시 오른발을 오른쪽으로 미끄러뜨립니다. 왼발을 오른발 옆에 가볍게 대세요(체중을 실지 마세요). 이것은 4 박자로, 오른쪽 방향으로 움직이는 동작입니다. 2 단계 – 왼쪽: 반대로 합니다. 왼발을 왼쪽으로 미끄러뜨립니다. 오른발을 내딛어 왼발과 합칩니다. 다시 왼발을 왼쪽으로 미끄러뜨립니다. 오른발을 왼발 옆에 가볍게 대세요. 4 박자로, 왼쪽 방향으로 움직이는 동작입니다. 3 단계 – 뒤로: 오른발을 뒤로 내딛습니다. 왼발을 뒤로 내딛습니다. 다시 오른발을 뒤로 내딛습니다. 왼발을 오른발 옆에 살짝 대고 가볍게 두드립니다. 4 박자로, 뒤쪽으로 움직이는 동작입니다. 4 단계 – 회전: 왼발을 앞으로 내딛으면서 왼쪽으로 1/4 바퀴 회전합니다 (이제 앞을 향하고 있습니다). 새로운 벽이 생기는 것과 같습니다. 그래서 라인 댄스가 효과적인 이유는 모든 사람이 같은 방향을 보고 함께 회전하기 때문입니다.	90~120 BPM 에서 가장 효과적입니다. R&B, 팝, 그리고 가스펠 등 다양한 스타일의 음악에 적용 가능합니다. 일렉트릭 슬라이드는 여러 곡에 맞춰 사용될 수 있도록 설계되었으며, 동작 순서는 보편적이어서 어떤 노래에도 잘 어울립니다.	발은 실제로 바닥을 따라 움직여야 하며, 약간의 마찰 소리가 나는 것이 정상입니다. 발이 땅에서 떨어져서 디딜 경우, 다른 종류의 춤을 추는 것입니다. 발을 바닥에 최대한 가깝게 유지하십시오. 각 단계의 마지막 부분에서의 접촉은 명확한 정지 지점을 나타냅니다. 서두르지 마십시오.

라인 정렬: 모든 사람은 같은 방향을 보고 줄을 서서 움직입니다. 일렉트릭 슬라이드의 핵심은 시각적인 통일성입니다. 모든 사람이 동일하게 움직이고, 동시에 회전하며, 함께 다음 벽을 향합니다. 줄에 참여하는 것은 간단합니다. 줄 끝에 위치하고, 바로 앞 사람의 동작을 한 번 따라한 후, 다음 회전에 맞춰 합류하면 됩니다. 자신을 알릴 필요가 없습니다. 그냥 참여하면 됩니다.

기차 / 어깨에 손 올리기

The Train / 숄더 그루브, 수십 년 동안 클럽에서 사랑받는 곡.

두 명 이상의 사람이 각자 양손을 앞 사람의 어깨에 올립니다. 앞 사람은 방향을 이끌고, 모두가 따릅니다. 움직임은 체중 이동을 통해 만들어지는 리듬으로, 연결된 사슬 전체에서 동기화됩니다. 앞 사람이 몸무게를 오른쪽으로 옮기면, 그 느낌이 손을 통해 뒤로 전달됩니다. 사슬은 하나의 유기체처럼 움직입니다.

- 어깨에 손을 댑니다 (목이 아닌). 어깨 위치는 편안하고 안정적이어야 합니다. 목에 손을 대는 것은 지나친 행동입니다. 엉덩이에 손을 대는 것은 매우 친밀한 행동입니다. 어깨는 사회적으로 중립적인 영역입니다.
- 그립은 가볍습니다—잡고 있는 것이 아니라 단순히 놓여 있습니다. 손은 어깨의 움직임에 따라 움직이며, 어깨를 직접적으로 조종하지 않습니다.
- 리더가 기차를 이끌고 이동합니다: 앞으로, 원을 그리며, 사람들 사이를 비집고 지나갑니다. 최고의 기차는 직선으로 가지 않습니다 — 곡선을 그리고, 방향을 바꾸고, 공간의 모든 구석구석을 방문합니다. 콘가 라인과 비슷하지만 더 좁고 조화롭게 움직입니다.
- 기차 안의 공간은 울림을 증폭시킵니다: 각 사람의 움직임이 뒤에 있는 사람에게 전달됩니다. 연결된 사람들 간의 일사불란한 움직임은 파동 효과를 만들어내며, 이는 독특하게 즐거운 경험을 선사합니다. 몸은 다른 사람의 리듬을 손을 통해 받아들이고, 이를 다시 증폭시켜 전달합니다.

장르/**BPM: 110~130 BPM** 에서 효과적입니다. 하우스 음악 및 **R&B** 에 가장 적합하며, 지속적인 그룹 움직임이 가능한 모든 템포로 적용할 수 있습니다.

러시아 인형

러시안 돌 / 중첩 형성
LGBT+ 클럽 문화 및 그룹 행사 공간

두 명(또는 세 명 이상)의 사람이 키가 큰 사람이 키가 작은 사람 뒤에 서서, 팔을 느슨하게 키가 작은 사람의 허리나 엉덩이 주위에 감고, 두 사람이 동시에 움직이는 모습. 마치 마트료시카 인형처럼, 같은 모양이지만 크기가 다른 인형들이 서로 안에 들어가 있고, 함께 움직이는 것과 같습니다.

- 바깥쪽 사람(뒤에 있는 사람)은 먼저 안쪽 사람의 움직임에 맞춰 자신의 동작을 조절합니다. 뒤에서부터 이끌려고 하지 마세요. 앞사람이 무엇을 하고 있는지 느끼고 따라 하세요. 그런 다음 점진적으로 동기화하세요. 안쪽 사람은 그 동기를 느끼고 함께 움직일 것입니다.
- 팔은 허리 주변에 느슨하게 감싸고, 잡지 않습니다. 접촉은 단순히 존재감을 나타내는 것이며, 제어하는 것이 아닙니다. 상대방은 언제든지 자유롭게 움직일 수 있습니다. 이는 제약이 아닌 사회적인 춤입니다.
- 이 동작은 키 차이를 더욱 강조합니다. 시각적으로 명확한 키 차이가 있을 때 가장 효과적입니다. 네스팅(nesting)은 문자 그대로의 의미로, 키가 작은 사람이 키가 큰 사람의 품 안에 있는 것처럼 보입니다.
- 러시아 인형은 확장될 수 있습니다. 세 번째 사람이 바깥쪽 사람 뒤로 들어가서 같은 방식으로 감쌀 수 있습니다. 즐거운 순간에는 인형이 최대 세 개 또는 네 개까지 겹쳐질 수 있습니다. 그런 다음, 이는 기차 형태의 변형으로 이어집니다.

발생 시기: 공동체의 큰 기쁨이 느껴지는 순간에 자발적으로 발생할 수 있습니다. 노래를 부르는 동안 앞에 있는 사람의 허리에 손을 대어 시작할 수도 있습니다. 만약 상대방이 뒤로 기대면 "러시아 인형" 관계가 성립됩니다. 반대로 앞으로 나아간다면, 그 사람은 해당 행동에 관심이 없는 것입니다. 두 가지 반응 모두 명확합니다.

어깨 쓰다듬기 (그룹 어깨 마사지).

어깨를 만지는 축제 및 단체 행사 공간 - 대규모 그룹 환경에서 발생할 수 있습니다.

그룹 댄스에서 이 용어는 다음과 같은 동작을 의미합니다. 원이나 그룹의 사람들이 함께 리듬에 맞춰 움직이면서, 동시에 옆 사람에게 가볍게 어깨를 주무르거나 마사지를 해주는 것입니다. 모든 사람이 동시에 서로에게 주고받습니다.

- 느슨한 원 또는 줄로 서세요. 왼손은 왼쪽 사람의 왼쪽 어깨에, 오른손은 오른쪽 사람의 오른쪽 어깨에 올려놓습니다. 이제 리듬에 맞춰 움직이세요. 비트가 시작되면 모두 동시에 가볍게 어깨를 밀어줍니다. 멈추고, 다음 비트에 다시 누릅니다.
- 동시에 주고받는 행위는 특유의 공동체 의식을 형성합니다. 이때, 참여자는 동시에 돌보는 사람과 도움을 받는 사람이 됩니다. 이 춤은 상호적인 배려를 움직임 자체로 표현하는 몇 안 되는 춤 형태 중 하나입니다.
- 드럼 비트는 1 과 3 박자, 즉 프레이즈의 첫 번째 박자에 맞춰 연주해야 합니다. 일관성 있고, 가볍고, 리듬감이 명확해야 합니다.
- "어깨 홈": 일부 그룹에서는 이것을 스탠딩 댄스에 추가하는 방식으로 사용합니다. 한 손은 가장 가까운 사람의 어깨 위에 놓고, 음악에 맞춰 몸무게를 이동시키며, 손이 부드럽게 몸과 함께 움직입니다. 콘가보다 덜 격식적이고, 트레인보다 덜 체계적이며, 라인 댄스보다 더 친밀한 느낌을 줍니다.

8.2 — 1980 년대 아카이브

이러한 움직임들은 특정 요인들의 결합에서 비롯되었습니다: 뮤직비디오의 부상, 에어로빅 문화, 그리고 10 년대 초반의 뉴 웨이브와 힙합의 융합, 그리고 브레이크댄스의 폭발적인 인기. 이러한 움직임은 시각적 문화의 한 순간에 뿌리를 두고 있습니다. 이 동작들을 수행할 때, 당신은 무언가를 참조하고 있는 것입니다.

이동	단계 패턴	어디에서 왔는지 / 시대	**BPM** / 장르 적합성
런닝맨	이 동작을 해 보세요. 발을 모으고 서세요. 왼쪽 발을 살짝 앞으로 내딛으며 오른쪽 무릎을 가슴 쪽으로 들어 올리고, 오른쪽 팔은 뒤로 흔듭니다. 동시에: 왼쪽 발을 땅에 디디고, 오른쪽 다리를 뒤로 뻗으면서 왼쪽 무릎을 들어 올립니다. 왼쪽 팔은 뒤로 흔듭니다. 이 동작은 마치 제자리에서 뛰는 것처럼 보이지만, 실제로는 움직이지 않습니다. 중요한 것은 번갈아 가며 무릎을 들어 올리는 것입니다. 무릎을 들지 않으면 단순히 제자리 뛰기가 됩니다. 하지만 무릎을 들면 "러닝 맨" 동작이 됩니다.	MC Hammer 와 Bobby Brown 에 의해 대중화되었으며, 1988 년부터 1990 년까지 유행했습니다. 이 시대의 활기찬 에어로빅 영향을 직접적으로 확인할 수 있으며, 동작 자체가 유산소 운동입니다. 이는 곧 그 시대의 보편적인 상징이 되었고, 초기 영국 레이브 문화에까지 영향을 미쳤습니다.	분당 90~120 회 박동. 힙합, 얼리 하우스, 팝 음악. 테크노 속도(130bpm 이상)로 "러닝 맨" 동작을 하면 체력 소모가 매우 빠르므로, 지속적인 움직임보다는 짧은 순간에 하는 것이 적절합니다.
로저 래빗	발을 모은 상태에서 시작합니다. 오른쪽 발을 뒤로 옮기면서 왼쪽 무릎을 들어 올립니다 (점프). 왼쪽 발을 다시 앞으로 내딛습니다. 오른쪽 발을 다시 뒤로 옮깁니다 (드래그). 오른쪽 발을 앞으로 가져와 왼쪽 발과 합칩니다. 이 동작의 특징은 "점프-드래그-닫기" 패턴입니다. 여기서 발은 바닥을 따라 끌려 움직이며, 깔끔하게 디디는 것이 아닙니다.	1980 년대 후반의 힙합 스타일. 만화 캐릭터의 점프 동작에서 이름을 따옴. MC 해머와 함께 뮤직비디오 문화에서 인기를 얻음. 이 동작은 경쾌하고 만화 같은 느낌을 주며, 무게는 가볍고 움직임은 즐거우며, 속도는 의도적으로 느리게 한다.	85-115 BPM. 힙합, 올드 스쿨 R&B. "로저래빗"은 특히 힙합 시대의 동작이며, 현대적인 장소에서는 향수를 불러일으키는 것으로 보이지만, 열정을 가지고 수행하면 따뜻한 향수를 자아냅니다.
지렁이.	전신을 사용하여 바닥에서 움직이는 운동입니다. 푸쉬업 자세에서 시작합니다. 머리와 가슴을 들어 올리면서 엉덩이를 바닥으로 내립니다— 몸의 파동이 머리부터 엉덩이까지 이동합니다. 그런 다음 엉덩이를 들어 올리면서 머리를 내립니다 — 파동이 반전됩니다. 앞으로 움직이면서 반복합니다. "웜"은 전신을 사용하는 파동 운동으로, 바닥 전체를 가로지릅니다. 주의: 이 운동은 바닥에서 하는 동작입니다. 클럽의 피크 시간대의 바닥은 위생적인 환경이 아닙니다. "웜"은 특정 상황과 장소에서만 적합합니다.	브레이크댄스 문화, 1970 년대 후반~1980 년대. 브레이킹의 기본 동작 중 하나입니다. 아직도 춤 배틀에서, 특정 향수를 자극하는 클럽 분위기에서, 그리고 그룹 내 누군가가 충분히 자유로운 분위기를 만들 때 자주 등장합니다.	템포에 관계없이, 이 동작은 템포에 영향을 받지 않습니다. 이는 지속적인 리듬이 아닌, 한 번의 동작으로 수행됩니다. 동작을 완전히 실행한 후, 원래 자세로 돌아갑니다.
로봇.	각 관절 움직임을 명확하게 분리하고, 각 위치 사이에는 의도적인 정지 시간을 두십시오. 로봇은 움직임 자체보다는 움직임 사이에 존재하는 의도적인 정지에 중점을 둡니다. 모든 전환은 정지 상태에서	1970 년대 중반의 펑크와 소울 시대에 유행했으며, 마이클 잭슨의 초기 공연과 관련이 있으며, 이후 브레이크댄스 시대를 통해 대중화되었습니다. "로봇"은 이후 등장한 모든 로킹 및 팝핑 동작의	느린 것에서 중간 속도, 80-110 BPM. 음악적 정지 또는 브레이크다운 구간에 특히 효과적입니다. 침묵(또는 거의 침묵) 상태의 로봇 음성은 더욱 강

	시작하여 기계적으로 재시작됩니다. 어깨, 팔꿈치, 손목, 엉덩이, 무릎 등 모든 부분은 독립적인 관절 부품으로 작동하며, 각 관절은 잠금 기능을 가집니다.	원조입니다.	력한 효과를 발휘합니다.
문워크	발을 모으고 바닥에 평평하게 놓습니다. 왼쪽 발을 뒤로 밀면서 오른쪽 발가락으로 일어섭니다. 동시에 오른쪽 발을 바닥에 평평하게 놓고, 왼쪽 발은 발가락으로 들어 올리며 뒤로 미는 동작을 합니다. 이 동작이 제대로 보이려면: (1) 미는 발은 항상 바닥에 평평하게 놓여 있어야 하고, (2) 올라가는 발은 명확하게 발가락으로만 지탱해야 하며, (3) 발의 무게 중심 이동은 끊김 없이 부드러워야 합니다. 마이클 잭슨의 문워크는 70% 가 팔 동작에 달려 있습니다. 기계적인 팔 움직임은 각 슬라이딩 동작과 함께 이루어집니다.	마이클 잭슨, 1983 년 모타운 25 TV 공연. 역사상 가장 유명한 춤 동작 중 하나입니다. 이 동작은 펑크 음악계에 존재했던 '백슬라이드'라는 스트리트 댄스 스타일에서 파생되었으며, 잭슨이 이를 체계화하고 발전시켰습니다.	88-응급구조: 119 BPM. 팝, R&B, 소울 장르에 가장 적합합니다. 문워크는 강렬한 동작입니다. 올바른 순간, 올바른 곡에서 한 번만 제대로 선보이면 잊을 수 없는 인상을 남깁니다. 하지만 밤 내내 반복적으로 사용하면 퍼포먼스가 됩니다.
세이프티 댄스	기술적으로는 Men Without Hats 의 1982 년 뮤직비디오에 등장하는 안무를 의미합니다. 넓은 자세, 팔을 옆으로 뻗거나 위로 올린 상태, 일종의 자유로운 점프와 팔 흔들기 동작이 특징입니다. 일반적으로는 그 시대의 활기차고, 걱정 없는, 약간 중세 축제 같은 분위기를 표현하는 모든 것을 의미합니다. 점프. 팔을 흔든다. 얼굴 표정이 움직임과 조화를 이루지 않습니다. 이것이 올바른 미학입니다.	뉴 웨이브, 1982-1985 년. "세이프티 댄스"는 테크노보다 약간 덜 진지한 음악에 어울리는 춤입니다. 이는 이후 레이브 문화가 되찾게 될 순수한 기쁨이라는 특징의 전조였습니다.	120-140 BPM. 뉴 웨이브, 신스팝, 일부 80 년대 스타일의 전자 음악. 정교함보다는 즐거운 혼돈을 추구합니다. 중요한 것은 기술이 아닌 자유로운 표현입니다.

8.3 — 90 년대 아카이브

90 년대 댄스 플로어는 미국 대중 춤 역사상 가장 혁신적인 단일 시기였습니다. 힙합, R&B, 그리고 초기 클럽 문화가 동시에 새로운 움직임들을 만들어냈고, 뮤직 비디오를 통해 이러한 움직임들이 전 세계적으로 몇 주 안에 퍼져나갔습니다. 이 중 많은 움직임들은 정당한 아프리카 및 카리브해 기원을 가지고 있지만, 상업적인 시대를 거치면서 그 기원이 가려졌습니다. 따라서 이러한 움직임들을 할 때에는 실제로 어디에서 왔는지에 대한 인식을 가지고 수행하는 것이 중요합니다.

이동	단계 패턴	출처/맥락	**BPM** / 장르
케이지 패치	발을 어깨 너비로 벌리고, 무릎을 약간 구부립니다. 양팔을 몸 앞쪽으로 같은 방향으로 원을 그리며 움직입니다. (양 팔 모두 시계 방향 또는 반시계 방향). 팔은 가슴 높이에서 연속적인 원형 운동을 합니다. 몸통도 팔의 움직임에 따라 약간 회전합니다. 머리도 같은 리듬에 맞춰 고개를 끄덕일 수 있습니다. 설명 그대로이며, 제대로 수행하면 완벽하게 보입니다.	초기 90 년대 힙합, Gucci Crew II (1987)에 의해 대중화되었습니다. 팔 동작이 배추밭을 뒤지는 모습과 비슷하다고 해서 붙여진 이름입니다. 이 시대의 가장 유명한 동작 중 하나입니다. "배추밭" 동작은 진지하게 해야 하며, 아이러니하게 표현할 수 없습니다.	85-115 BPM. 힙합, 올드 스쿨 R&B. 현대적인 맥락에서 "캐비지 패치"는 향수를 불러일으키는 표현으로 사용될 수 있습니다. 적절한 순간, 적절한 곡에서 이 단어를 사용하면 청중들이 알아줄 것입니다.
나비	발을 어깨너비로 벌리고 발가락은 바깥쪽으로 향하게 합니다. 무릎을 옆으로 벌렸다가 다시 안으로 모으는 동작을 반복합니다. 무릎이 열렸다 닫히면서 나비의 날개짓과 같은 모습이 됩니다. 이것은 팔을 사용하는 나비 동작이 아니라 다리를 사용하는 나비 동작입니다 (팔을 흔드는 나비 동작은 다른 곳에서 다루며, 올바른 방법이 아닙니다). 올바른 나비 동작은 넓게 벌린 자세에서 무릎을 바깥쪽으로 뻗었다가 안으로 모으는 것을 리듬에 맞춰 반복하는 것입니다.	90 년대 초반 힙합과 댄스홀의 융합 스타일. 버터플라이 동작은 여러 가지 기원을 가지고 있습니다. 팔을 사용하는 버전은 에어로빅 문화에서 유래했으며, 다리를 사용하는 버전은 힙합과 댄스홀에서 동시에 등장했습니다. 다리를 사용하는 버전이 원래 형태이며 올바른 방법입니다.	90-120 BPM. 힙합, 댄스홀, R&B. "버터플라이" 동작은 넓고 낮은 자세에서 가장 효과적입니다. 발이 너무 가깝거나 무릎이 제대로 펴지지 않으면 효과가 떨어집니다.
험피 댄스	디지털 언더그라운드의 Shock G 가 Humpty Hump 라는 이름으로 선보이는 춤입니다. 이 춤은 느슨하고, 엉덩이와 허리가 앞으로 기울어진 채, 약간 코를 내민 듯한 움직임과 의도적으로 과장되고 예측 불가능한 팔 동작을 특징으로 합니다. "험피 댄스"는 의도적으로 어색해 보이는 모습을 보여주는 것이 핵심이며, 정확한 음악적 타이밍에 맞춰 진행됩니다. 아이러니하게도 이 기술은 '무작위'로 보이는 움직임들이 실제로는 비트에 맞춰 정교하게 조절된다는 점입니다.	1990 년, 디지털 언더그라운드 (Digital Underground). 이 곡은 처음으로 교육적인 내용을 담았습니다— 노래 자체가 어떻게 추는지 알려줍니다. "험피 댄스(The Humpty Dance)"는 의도적으로 어색한 모습을 음악에 맞춰 표현하는 것이 유효하고 존중받을 수 있다는 원칙을 확립한 춤입니다.	90-110 BPM. 힙합 스타일로, 펑크 음악의 영향을 받았습니다. "The Humpty Dance"는 일종의 허가증과 같습니다. 이는 춤을 추는 사람들이 진심으로 즐기는 모습과 기술적인 완벽함이 조금 부족하더라도 모두 괜찮다는 것을 알려줍니다.
The Tootsee Roll	오른발을 앞으로 내딛고, 왼쪽 발을 뒤로 교차시킨 후, 다시 오른발을 내딛습니다. 마지막으로 오른쪽 발 옆에 왼발을 둡니다. (총 네 박자). 이 동작을 반복하여 왼발부터 시작합니다. 이것이 기본 발놀	1994 년, 69 Boyz. 마이애미 베이스 음악계. "The Tootsee Roll"은 특정 지역에서 유행하는 춤으로, 뮤직 비디오를 통해 전국적으로 알려졌습니다. 이는 마이애미 베이스/부티 음	90-110 BPM. 힙합, 마이애미 베이스, R&B. 그룹으로 진행할 때, 동작 패턴을 통해 라인 댄스와 유사한 시각적 통일감을 연출하는 것이 가장 효과적

	림입니다. 팔 동작은 다음과 같습니다: 양팔을 앞으로 뻗고 손으로 원을 그리며 회전시킵니다 (앞으로 회전). 오른쪽 발을 내딛는 동작과 함께, 팔도 오른쪽으로 회전시킵니다. 69 Boyz 의 노래 (1994 년)는 이 동작을 하면서 어떻게 움직이는지 설명하며, 당시 가장 명확한 춤 설명을 담은 노래 중 하나입니다.	악 스타일이 댄스 문화에 기여한 독특한 부분을 보여줍니다.	입니다.
더 키드 앤 플레이	두 사람이 팔을 벌린 채 마주 보고 있습니다. A 는 오른쪽 다리를 사용하여 B 의 왼쪽 다리 쪽으로 차기를 시도합니다. B 는 동시에 몸을 피하면서 자신의 오른쪽 다리로 A 의 다리를 통과시킵니다. A 는 왼쪽 다리를 사용하여 뒤로 물러나면서 차기를 합니다. 두 사람은 번갈아 가며 다리를 사용하는 방식으로, 서로 충돌하지 않도록 발차기 동작을 연결합니다. 이 기술의 핵심은 타이밍이며, 어느 누구도 맞지 않고, 발차기가 서로를 통과하는 것처럼 보입니다.	Kid 'n Play, 1988-1991. 이 용어는 듀오와 그들의 영화 "하우스 파티"에서 유래했으며, 그들이 대중화했습니다. 근본적으로 협력적인 움직임이며, 혼자서는 할 수 없습니다. Kid 'n Play 는 시대의 경쟁적 파트너십을 나타내는 기술입니다.	분당 90-115 회 박동. 힙합, R&B 스타일. 이 동작은 파트너의 동의가 필요하며, 공공장소에서 시도하기 전에 약 30 초 동안 호흡을 맞추는 연습이 필요합니다. 천천히 시작하여 리듬감을 익힌 후, 점차 속도를 높여 보세요.
마카레나	오른팔을 앞으로 뻗습니다 (손바닥이 아래로). 왼쪽 팔을 앞으로 뻗습니다 (손바닥이 아래로). 오른팔을 돌려 손바닥이 위로 향하게 합니다. 왼쪽 팔을 돌려 손바닥이 위로 향하게 합니다. 오른쪽 손을 왼쪽 어깨에 올립니다. 왼쪽 손을 오른쪽 어깨에 올립니다. 오른쪽 손을 머리 뒤로 가져갑니다. 왼쪽 손을 머리 뒤로 가져갑니다. 오른쪽 손을 왼쪽 엉덩이에 놓습니다. 왼쪽 손을 오른쪽 엉덩이에 놓습니다. 양손을 등 뒤로 모읍니다. 양손을 앞으로 움직입니다. 엉덩이를 흔듭니다. 왼쪽으로 90 도 회전합니다. 반복합니다.	Los del Rio, 1993 년. 플라멩코 스타일의 영향을 받은 스페인 팝 음악으로 시작되었습니다. 1996 년에 전 세계적인 인기를 얻었습니다. "마카레나"는 그 시대에 가장 널리 알려진 춤 동작입니다. 결혼식, 스포츠 경기 등 사람들이 함께 춤을 추려고 할 때 어디에서든 볼 수 있습니다. 개인의 실력과 관계없이 모두가 참여할 수 있는 춤입니다.	104 BPM 의 속도로 — 원곡 그대로입니다. 95-115 BPM 범위에서 잘 어울립니다. "마카레나"는 장르에 관계없이 어디든 나타납니다. 이 곡이 있는 곳이라면 어디든 등장합니다. 그 힘은 보편성에 있습니다.

8.4 — 현대 기록 자료 (2000 년대~현재)

최근의 인기 있는 춤 동작은 1980 년대와 1990 년대와는 다른 방식으로 전파됩니다. 소셜 미디어와 짧은 동영상 플랫폼이 음악 비디오를 대체하여 주요 전파 수단이 되었습니다. 하나의 춤 동작이 48 시간 이내에 전 세계적으로 알려질 수도 있습니다. 유행하는 기간은 더 짧습니다. 하지만 이러한 춤 동작 자체는 종종 이전의 전통을 참조하며, 이는 그 움직임이 바이럴로 시작되었다는 것보다 훨씬 더 깊이를 부여합니다.

이동	단계 패턴	출처 / 무엇을 참조하는지	**BPM** / 장르
더기.	몸의 무게를 왼쪽으로 이동시킵니다. 몸무게가 왼쪽에 실릴 때, 왼쪽 어깨가 앞으로 아래로 내려가도록 합니다. 이는 어깨가 살짝 움직이는 동작입니다. 반대로 오른쪽을 할 때는 오른쪽 어깨를 내립니다. 중요한 점은 발의 움직임이 아니라 어깨의 움직임입니다. 발은 비교적 고정된 상태를 유지합니다. 전체적인 움직임은 몸통과 어깨가 번갈아 가며 앞으로 굴러가는 동작이며, 한 번 굴러갈 때마다 한쪽 어깨가 내려갑니다.	Cali Swag District, 2010 년. 이 곡은 래퍼 Lil Wil 의 이전 곡 'My Dougie' (2007)에서 이름을 따왔습니다. "Dougie"는 90 년대 힙합의 특징적인 걸음걸이를 단순화한 것으로, 자신감과 편안함을 나타내는 어깨 움직임이 핵심입니다.	80-110 BPM. 힙합, 트랩, R&B. "더기"는 느린 리듬의 춤 동작입니다. 비트가 너무 빨라지면 어깨를 흔드는 움직임이 명확하게 느껴지지 않아 그 특성을 잃을 수 있습니다.
네 네.	다리를 어깨너비로 벌립니다. 오른쪽 팔을 머리 위로 쭉 들어 올리고, 팔꿈치는 약간 구부리고 손목은 느슨하게 늘어뜨립니다. 몸의 오른쪽 부분이 팔과 함께 살짝 올라갑니다. 팔과 몸은 리듬에 맞춰 오른쪽으로 흔들리고, 발은 가볍게 셔플합니다. 기본적으로: 한쪽 팔을 올리고, 몸이 그 아래에서 흔들리며, 발은 셔플합니다. "내 내(Nae Nae)"는 특히 들어 올린 팔의 느슨한 움직임에 초점을 맞추는데, 손목 부분이 중요한 요소입니다.	Silento, 2015. "Nae Nae"는 TV 프로그램 '마틴(Martin)'에 등장하는 캐릭터인 완다(Wanda)에서 유래되었습니다. 이 캐릭터의 독특한 팔과 몸 흔들기 동작이 애틀랜타 힙합 커뮤니티에서 춤의 틀로 자리 잡았고, Silento 가 이를 구체화했습니다.	분당 80~110 비트. 힙합, R&B, 트랩 스타일입니다. "Whip/Nae Nae" 시퀀스의 다른 동작과 함께 사용됩니다.
치실	양팔을 오른쪽으로 흔들면서 동시에 왼쪽 엉덩이를 왼쪽으로 흔듭니다 (엉덩이와 팔은 반대 방향으로 움직입니다). 양팔을 중앙을 통과하여 왼쪽으로 흔들면서 오른쪽 엉덩이를 오른쪽으로 흔듭니다. 패턴은 빠릅니다—팔은 각 동작에서 앞쪽으로 교차하며, 매번 중앙을 통과합니다. 속도가 중요합니다: 플로스를 더 빠르게 할수록 시각적인 효과가 더욱 인상적입니다.	러셀 호닝 ("백팩 키드"), 2017 년 — SNL 무대에서 공연했을 때 널리 퍼졌습니다. "플로스"는 진정한 소셜 미디어 기원을 가진 춤으로, 클럽과 댄스 플로어에서 광범위하게 유행했습니다. 이 춤은 힙합의 "아이솔레이션" 기술을 참고하여, 상체와 하체를 동시에 반대 방향으로 움직이는 동작을 포함합니다.	100-130 BPM. 다재다능하며, 어린이 생일 파티부터 축제 무대까지 다양한 상황에서 사용됩니다. "플로스"는 "일렉트릭 슬라이드"와 달리 특정 세대에 국한된 춤이며, 2017 년 이후에 유행하는 춤으로 여겨집니다.
멜버른 셔플	오른발을 앞으로 내딛고 왼발을 모읍니다. 오른발을 뒤로 옮겨 넓은 자세를 취합니다. 기본 동작은 "차기-걸음"으로, 발을 번갈아 가며 특유의 탄력 있는 움직임을 반복합니다. 고급 버전에는 런닝 맨 팔 스윙과 복잡한 발놀림 변형이 추가됩니다. 셔플은 주로 바닥에서 하는 동작이	호주 멜버른, 1980 년대 후반의 레이브 문화. 2000 년대부터 2010 년대에 EDM 페스티벌 문화를 통해 전 세계적으로 알려지게 되었습니다. 힙합이나 팝 음악이 아닌, 레이브 문화 자체에서 시작된 몇 안 되는 춤 중 하나입니다.	130-150 BPM. 일렉트로닉 음악—특히 하우스, 테크노, 트랜스의 강렬한 스타일. "셔플"은 다른 동작들(예: 러닝 맨, 캐비지 패치)과는 달리 전자 음악에 특화된 춤입니다.

	며, 발은 땅에 가까이 붙어 미끄러지듯 움직입니다.		
The Woah	강한 비트(일반적으로 하이햇 소리나 스네어 소리)가 나올 때, 모든 움직임을 멈추고 몸을 고정된 자세로 유지합니다 — 그런 다음 즉시 다시 움직임으로 돌아갑니다. "우" 소리는 움직임과 관련된 부분이 아니라 정지 및 고정 상태를 나타냅니다. 타이밍이 매우 중요합니다: 고정은 정확히 비트가 나올 때 시작되어야 하며, 정확히 한 박 동안 유지된 후 해제됩니다.	노스캐롤라이나 주 샬럿의 힙합 커뮤니티에서 시작되었으며, 2019 년에 소셜 미디어를 통해 빠르게 확산되었습니다. "The Woah"는 1970 년대 펑크 댄스의 '로킹' 기술에서 영감을 받았으며, 이는 음악에 맞춰 몸 전체를 갑자기 멈추는 동작을 반복하는 것입니다.	90-120 BPM. 힙합, 트랩. "The Woah" 사운드는 강하고 명확한 하이햇 또는 스네어 소리가 있는 곡에서 가장 잘 어울립니다. 이 소리는 정확한 타이밍을 맞추는 데 도움이 됩니다.

8. 5 — [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

8.6 — 스핀

독립적인 섹션으로 다루어져야 할 만큼 중요합니다.

회전 동작은 어떤 댄스 플로어에서도, 어떤 BPM(분당 비트 수)에서도, 어떤 장르에서도 가장 보편적으로 사용되는 동작입니다. 모든 춤 전통에는 회전 동작의 변형이 존재합니다. 모든 수준의 사람들은 회전 동작의 어떤 형태든 수행할 수 있습니다. 그리고 회전 동작은 솔로 댄서에게 가장 즉각적이고 직접적인 기쁨을 표현하는 방법입니다.

기본 동작	무엇이 제대로 된 것처럼 보이게 하는가?	변형 사항
왼쪽 발로 서세요. 오른쪽 발은 약간 밀어내면서 회전을 만듭니다. 왼쪽 발을 축으로 유지하세요. 팔을 몸 안쪽으로 당겨서 회전 속도를 높입니다(가슴 앞에서 교차하거나 옆구리에 붙임). 이는 각운동량의 원리 때문입니다. 질량이 회전축에 더 가까워지면 회전이 가속됩니다. 회전이 느려질 때 팔을 놓으면 다음 박자에 맞춰 깔끔하게 멈출 수 있습니다.	다음과 같은 방법으로 회전 동작을 연습하세요: * 회전하는 동안 눈 앞에 있는 한 지점을 선택하고 가능한 한 오랫동안 그 지점에 시선을 고정합니다. 마지막 순간에 머리를 돌려 다시 그 지점을 찾습니다. 이를 "스포팅(spotting)"이라고 하며, 여러 번 회전할 때 어지러움을 방지하는 데 도움이 됩니다. * 잘못된 스포팅은 균형을 잃게 만들고, 제대로 된 스포팅은 깔끔하게 착지하도록 도와줍니다. 착지: * 회전 동작은 의도적으로 이루어져야 합니다. 즉, 어디에 착지할 것인지 미리 결정하고, 그곳으로 이동하여 자세를 유지해야 합니다. * 점진적으로 회전을 멈추는 것은 통제력을 잃었다고 보이는 반면, 깔끔하게 착지하는 회전은 의도적인 동작으로 보입니다.	반 회전: 180 도. 가장 쉽습니다. 음악의 전환 시 새로운 방향을 향하도록 사용합니다. 전 회전: 360 도. 표준입니다. 명확한 박자에 맞춰 실행하고, 다음 프레이즈의 첫 번째 박자에 착지합니다. 더블 회전: 두 번의 완전한 회전. 이 동작을 춤에 적합한 속도로 수행하려면 팔을 꼭 붙여야 합니다. 싱글 회전에 익숙하지 않은 상태에서는 시도하지 마세요. 파트너 보조 회전: 한 사람이 다른 사람의 손을 잡고, 회전하는 사람은 그 팔을 초기 추진력으로 사용합니다. 스윙, 살사, 민속춤 및 클럽 댄스 등 다양한 장르에서 널리 사용됩니다.

회전 동작은 다음과 같은 경우에 시도합니다: 음악적 구절 전환 시, 몸이 따라 하고 싶어지는 순간에. 비교적 공간이 확보된 브레이크다운 구간에서. 댄스 플로어를 가로지르면서 음악이 회전을 요구할 때. 회전 동작은 언제든지 가능하며, 춤 동작의 즉흥적인 감탄사입니다.

8.7 — 보깅과 볼룸: 이곳에 있어야 할 기록.

보깅: 1960 년대부터 현재까지의 할렘 볼룸 문화. "파리 이즈 버닝"(1990)에 의해 전 세계적으로 확산되었으며, 글로벌 볼룸 커뮤니티에서 계속 이어지고 있습니다.

보깅은 이 자료실에 자체 항목으로 포함될 자격이 있습니다. 왜냐하면 보깅은 20 세기 가장 완벽하게 발전된 "춤을 통한 정체성 표현"의 전통이며, 흑인 및 라틴계 LGBTQ+ 커뮤니티에서 유래했으며, 마돈나의 1990 년대 팝 음악부터 전 세계 서킷 파티에서 볼 수 있는 현대적인 런웨이 워크에 이르기까지 모든 분야에 영향을 미쳤습니다.

스타일	필수적인 품질.	이것을 공부하는 사람이 얻을 수 있는 것.

이전 방식	각진 선과 자세를 취한 후 다음 자세로 빠르게 전환합니다. 보그(Vogue) 잡지의 패션 포즈를 모방하는 움직임을 보여줍니다. 이름 그대로의 스타일입니다. 선과 각도에서 극도의 정확성을 유지합니다.	자세는 선택입니다. 그 자세를 확신을 가지고 유지하세요. 자세 자체의 아름다움이 아니라, 그 자세에 대한 헌신이 기술입니다.
새로운 방법.	기교적인 요소, 고무 관절과 같은 움직임, 인간의 유연성 한계를 시험하는 극단적인 각도. 신체적으로 힘든 동작을 완벽하게 수행하는 기술.	인간의 몸은 생각하는 것보다 훨씬 더 많은 것을 할 수 있습니다. 뉴 웨이(New Way)가 주류 무용에 미친 영향은 이전에는 존재하지 않았을 신체 언어의 한 시대를 열었습니다.
Vogue Femme	부드러움, 유연함, 여성미를 온몸으로 표현하는 움직임. 다섯 가지 요소: 워킹(Catwalk), 덕워크(Duckwalk), 핸드 퍼포먼스(Hand Performance), 플로어 퍼포먼스(Floor Performance), 스핀과 딥(Spins and Dips). 각 요소는 별도로 평가됩니다.	"딥(dip)"은 바닥으로 조절된, 극적인 움직임으로 내려가는 동작으로, 보그 팜의 대표적인 마무리 기술입니다. 이는 운동 능력이 뛰어나고 우아하며, 완벽하게 집중해야 하는 동작입니다. 망설이는 "딥"은 진정한 "딥"이 아닙니다. 과감한 "딥"은 연극과 같습니다.

THE RECOVERY KERNEL — 이사 안내문

최종 게시물 추가 사항

8. 8 ~ 8.11 절

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (일렉트로닉) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep

Clog · [illegible] · [illegible] · [illegible]

이 동작들은 댄스 플로어에서 스스로 만들어낸 움직임들입니다.

[illegible]체[illegible]되었습[illegible].

섹션 **8.8 -** 전자 서브컬처 아카이브

더 센추리언: 모든 장르는 고유한 운동을 발전시켜 왔습니다. 음악은 아직 존재하지 않았던 신체적 반응을 요구했습니다. 이것이 그 결과입니다.

8.2 절부터 8.4 절에 소개된 동작들과 달리, 이 섹션의 동작들은 힙합, 팝, R&B 에서 유래하여 주류 미디어를 통해 확산된 것이 아니라, 전자 음악계를 구축한 특정 커뮤니티에서 직접 발명되었습니다. 이러한 동작들은 뮤직비디오에 등장하지 않았습니다. 대신 사람 대 사람으로, 장소에서 장소로, 그리고 한 장면에서 다른 장면으로 퍼져나갔습니다. 어떤 동작은 이름이 붙는 데 수십 년이 걸렸고, 아직도 많은 경우 시범을 통해 설명되는 경우가 일반적입니다.

모양 자르기

Cutting Shapes: 영국 전자 음악 스타일 **-** 가라지**,** 하우스**, UK** 펑키**,** 일렉트로닉 **- 1990** 년대부터 현재까지**.**

컷팅(Cutting)은 단순한 동작이 아니라, 영국 전자 음악 문화에 특유한 움직임 철학입니다. 여기서 'shapes'는 신체가 공간에서 만들어내는 기하학적 패턴을 의미하며, 각도, 선, 그리고 팔다리가 만드는 특정 자세와 그 사이의 전환 과정을 포함합니다. '컷팅'은 이러한 전환을 리듬에 맞춰 빠르고 정확하게 수행하는 행위를 말합니다.

"쉐이프 커팅" 문화는 시각적인 특징을 가지고 있으며, 사람들이 서로의 춤을 가까이에서 관찰하고 정확성과 음악성을 가장 중요하게 생각하는 환경에서 발전했습니다. 쉐이프 커팅을 하는 사람은 항상 특정 음악적 순간에 반응하며, 정해진 패턴을 반복하지 않습니다.

요소	무슨 뜻인지	개발 방법은 다음과 같습니다.
모양	몸의 특정 자세를 유지하며 한두 박자 동안 다음 동작으로	거울을 보면서 음악을 듣고 자신의 몸을 관찰하세요. 음악

	전환하기 전 잠깐 머무는 상태입니다. 팔은 특정 각도로 위치하고, 몸통은 특정한 방향으로 기울어져 있으며, 다리는 특정한 자세로 놓여 있습니다. 이 자세는 우연히 만들어진 것이 아니라, 의도적으로 구성된 기하학적인 형태를 가지고 있습니다.	에 어울리는 자세를 찾아보세요. 각 자세를 한 박자 동안 유지한 다음, 다음 자세로 전환합니다. 어떤 자세가 적절하다고 느껴지는지 확인하고, 그 자세가 현재 듣는 음악과 일치한다고 생각되는 자세를 선택하세요.
절개	모양의 전환. 자르는 부분은 날카롭습니다—박자 안에서 발생하며, 박자 사이가 아닙니다. A 모양에 있다가, 다음 프레이즈의 1 번 박자에 B 모양으로 바뀝니다. 점진적인 변화는 없습니다. 전환은 음악적 사건과 동시에 일어납니다.	처음에는 모양에 신경 쓰지 말고 연습하세요. 어떤 자세로든 서 있을 수 있습니다. 강한 비트에 맞춰 몸의 모든 부분을 동시에 움직입니다. 팔은 아래에서 위로, 무게는 오른쪽에서 왼쪽으로, 머리는 돌립니다. 모든 것을 동시에, 비트에 맞춰 움직이는 것이 "컷"입니다. "컷"이 자연스러워지면 모양을 추가하세요.
음악적 반응성	움직임 창작은 특정한 안무가 아닙니다. 같은 사람이 같은 노래에 맞춰 다른 날짜에 서로 다른 움직임을 선보일 수 있는데, 이는 움직임이 현재 음악의 흐름에 반응하기 때문입니다. 예를 들어, 비트, 고조 부분, 특정 음표의 강세(음악의 세 번째 박자), 예상치 못한 저음 등이 있습니다.	음악적인 이벤트 중 반응을 요구하는 부분을 주의 깊게 들어보세요. 높은 음의 신스 사운드는 날카롭고 위로 향하는 움직임을 필요로 합니다. 낮은 베이스 드랍은 무게감 있고 아래로 향하는 움직임을 필요로 합니다. 빌드업 구간에서는 몸에 에너지를 축적해야 합니다. 시간을 기준으로 움직이는 것이 아니라, 음악 이벤트에 맞춰 움직이세요.

BPM 범위**: 118-135 BPM - UK** 가라지**, UK** 하우스**, UK** 펑키**,** 일부 그라인드 음악**.** 음악적 요소들이 충분히 자주 발생하여 편집하기에 적합하면서도**,** 각 요소를 명확하게 인지할 수 있을 만큼 느린 템포 범위입니다**.**

장면**:** 런던 클럽**, UK** 가라지 이벤트**, Boiler Room** 스타일**. "Cutting shapes"**은 영국 전자 음악 문화에서 특정 수준의 음악적 취향과 댄스 플로어의 세련됨을 나타내는 용어입니다**. UK** 전자 음악 행사에서 **"cutting shapes"**를 하는 사람은 관객에게 보여주기 위해 춤추는 것이 아니라**,** 그 사람이 음악과 대화를 나누고 있으며**,** 관객은 그 대화를 지켜보는 것입니다**.**

멜버른 셔플: 완전한 기술 용어

[없음]

멜버른 셔플:
호주 멜버른의 언더그라운드 레이브 문화 - 1980 년대 후반, 2010 년대에 EDM 을 통해 전 세계로 확산.

이 가이드의 3 절에서는 BPM 맵에서의 셔플 동작을 소개했습니다. 이 절에서는 전체 기술 용어를 제공합니다. 셔플은 발꿈치와 발가락 움직임, 특정 바닥 접촉 방식, 그리고 다른 모든 전자 음악 댄스 동작과 구별되는 부드러운 움직임을 특징으로 하는 관련 동작들의 집합입니다.

T-스텝 - 기초

단계 패턴	주요 기술 요소입니다.	정확한 모습은 다음과 같습니다.
오른쪽 T 스텝: 오른쪽 발이 오른쪽으로 한 걸음 내딛습니다. 왼쪽 발은 오른쪽 발과 만나도록 미끄러져 옵니다. 오른쪽 발은 다시 오른쪽으로 한 걸음 내딛습니다. 왼쪽 발은 오른쪽 발 앞을 가로질러 지나가며, 발끝은 왼쪽을 향하게 합니다 (T 자 모양의 수평 막대를 만듭니다). 무게 중심이 가로지른 왼쪽 발로 이동합니다. 왼쪽 T 스텝 (반대): 왼쪽 발이 왼쪽으로 한 걸음 내딛습니다. 오른쪽 발은 왼쪽 발과 만나도록 미끄러져 옵니다. 왼쪽 발은 다시 왼쪽으로 한 걸음 내딛습니다. 오른쪽 발은 왼쪽 발 앞을 가로질러 지나가며, 발끝은 오른쪽을 향하게 합니다. 이 패턴은 반복되며, 오른쪽과 왼쪽을 번갈아 사용합니다. 결과적으로는 옆으로 미끄러지는 움직임이 나타나며, 각 단위의 끝에서 크로스 스텝이 T 자 모양을 만들어냅니다.	SLIDE 동작: 다음 발은 땅에 닿지 않고 바닥 표면을 따라 미끄러집니다. 셔플의 특징은 바로 이 뒤따라오는 발이 미끄러지는 움직임에서 비롯됩니다. 발을 들어 올려 내딛는 모습은 걷는 것 같지만, 발을 미끄러뜨리는 모습은 셔플처럼 보입니다. 크로스 동작 시 발끝을 바깥으로 향하게 합니다. 앞발이 앞으로 지나갈 때, 발가락이 바깥쪽으로 돌려져 'T'자 모양을 만듭니다. 발끝을 바깥으로 향하게 하지 않으면 크로스 동작은 마치 넘어지는 것처럼 보이지만, 발끝을 바깥으로 향하게 하면 의도적인 움직임처럼 보입니다.	부드럽고 유연한 옆으로 움직이는 동작입니다. 몸은 같은 높이를 유지하며 위아래로 흔들리지 않습니다. 무게 중심 이동은 수직이 아닌 수평 방향입니다. 팔은 자연스럽게 늘어뜨리거나, 반대쪽 다리의 움직임에 맞춰 흔듭니다. 멀리서 보면: 마치 물 흐르듯 부드럽게 옆으로 움직이는 모습이며, 발은 거의 땅에서 떨어지지 않습니다.

X-단계 - 중급

단계 패턴	주요 기술 요소입니다.	T-스텝과의 관계
발을 모은 상태에서 시작합니다. 1 박자: 오른쪽 발이 왼쪽 발 위로 교차합니다 (앞으로). 이제 양 발은 X 자 형태로, 오른쪽 발이 왼쪽 발 위에 있습니다. 2 박자: 왼쪽 발을 왼쪽으로 내딛습니다. 발이 더 이상 엇갈리지 않고, 다리가 넓게 벌어진 상태입니다.	CROSS 동작은 반드시 진정한 크로스 자세여야 합니다. 즉, 움직이는 발이 고정된 발 앞에 위치해야 하며, 옆에 있어야 합니다. 거의 크로스하는 듯한 모습은 어색해 보입니다. 올바른 크로스는 시각적으로 X 자 모양을 만들어냅니다. OUT 스텝은 반드시 넓게 해야 하며, 최소한 어깨 너비는 되어야 합니다. X 자와 넓은 자세의 대비가 스	X-스텝과 T-스텝은 같은 순서에서 함께 사용될 수 있습니다. T-스텝은 측면 이동을 제공합니다. X-스텝은 정적인 시각적 패턴을 제공합니다. 숙련된 셔플러는 사용 가능한 공간의 양과 음악에 따라 이 두 스텝을 번갈아 가며 사용합니다.

3 박자: 왼쪽 발이 오른쪽 발 위로 교차합니다 (앞으로). X 자 형태이며, 왼쪽 발이 오른쪽 발 위에 있습니다. 4 박자: 오른쪽 발을 오른쪽으로 내딛습니다. 발이 더 이상 엇갈리지 않습니다. 이 동작은 교차하는 발의 경로를 따라 바닥에 실제 X 자를 그리는 것과 같습니다.	템의 리듬감을 형성합니다.	

런닝맨 (일렉트로닉/셔플 버전)

섹션 8.2 에 나오는 80 년대 힙합 스타일의 "러닝 맨"과는 다릅니다. 셔플 "러닝 맨"은 동일한 착시 현상을 일으키는, 미끄러지듯 움직이는 버전입니다.

셔플 러닝 맨 패턴	힙합 버전과 어떻게 다른가?
오른발을 앞으로 차올립니다 (낮게 – 무릎 아래 높이, 발가락을 위로). 왼발은 바닥을 따라 뒤로 미끄러지도록 합니다. 오른발은 뒤꿈치부터 내려오고, 동시에 왼발은 앞으로 차올립니다. 왼발은 뒤꿈치부터 내려오고, 동시에 오른발은 앞으로 찹니다. 뒤꿈치-발가락 동작이 미끄러지는 느낌을 만들어냅니다: 먼저 뒤꿈치를 땅에 대고, 무게가 이동하면서 발가락으로 굴려줍니다. 이때 반대쪽 다리는 차는 동작을 수행합니다.	힙합 스타일의 러닝 맨은 무릎을 높이 들어 올리고 점프합니다. 셔플 스타일의 러닝 맨은 움직임을 낮고 부드럽게 유지합니다. 발차기는 낮은 자세로 이루어지며, 발은 바닥에 가깝게 유지되고, 뒤꿈치와 발가락으로 착지하는 동작은 점프보다는 미끄러지는 듯한 느낌을 줍니다. 결과적으로, 힙합 스타일의 러닝 맨은 역동적이고 활기찬 인상을 주며, 셔플 스타일의 러닝 맨은 마치 몸이 물 흐름에 이끌리는 듯한 느낌을 주어, 최소한의 노력으로 앞으로 나아가는 듯한 인상을 줍니다. 바닥은 장애물이 아닌 매개체입니다.

세 가지 셔플 동작의 **BPM** 범위**: 128~160 BPM. T-**스텝과 **X-**스텝은 **130~145 BPM** 에서 가장 효과적입니다**.** 러닝 맨은 전체 범위를 사용 가능하지만**, 155 BPM** 을 넘으면 품질 유지가 어려워져서 미끄러지는 느낌보다는 걷는 듯한 움직임이 됩니다**.**

DnB — 드럼 앤 베이스 음악 용어집

DnB / Jungle Footwork (영국): 1992-1994 년 사운드 시스템 문화에서 시작된 정글 음악이 등장했으며**,** 드럼 앤 베이스는 **1994** 년부터 체계화되었습니다**.**

섹션 3 에서는 DnB 에 대한 핵심 지침을 제공합니다. 전체 브레이크비트(160-180 BPM)가 아닌, 하프타임 킥 드럼(80 BPM 상당)으로 전환해야 합니다. 이것이 시작점입니다. 다음은 전체 어휘 목록입니다.

이동	패턴	기원/문화적 배경	언제 나타날 때
The Jungle Skank	오른쪽 발로 몸을 뒤로 기울입니다. 왼쪽 다리를 앞으로 내밀고 바깥으로 뻗습니다 (앞왼쪽 대각선 방향으로 낮은 차기). 왼쪽 발을 다시 중앙으로 가져옵니다. 왼쪽 발로 몸을 뒤로 기울입니다. 오른쪽 다리를 앞으로 내밀고 바깥으로 뻗습니다 (앞오른쪽 대각선 방향). 다시 원래 자	카리브해 사운드 시스템 문화에서 유래한 "스캥크(skank)"는 레게와 댄스홀 음악의 리듬으로, 정글이 사운드 시스템 문화를 브레이크비트와 결합하면서 흡수했습니다. 정글은 스캥크를 유지함으로써 런던의 카리브 이민자 커뮤니티에 뿌리를 둔 그 기원의 물리적인 흔적을 보존했습	베이스 라인이 두드러지고, 브레이크비트가 강렬한 부분보다는 부드럽게 이어지는 부분일 때. 스컹크는 순간적인 강조만큼이나 중간 중간의 여백을 채우는 역할을 합니다.

	세로 돌아갑니다. 기울기는 분명해야 합니다. 상체가 뒤로 기울어지면서 다리가 앞으로 뻗어나가 균형을 맞춥니다. 이는 작은 움직임이 아닙니다.	니다.	
DnB 단계.	3 절에서 소개한 것처럼, 하프타임킥으로 이동합니다. 오른발을 오른쪽으로 내딛고, 빠른 박자의 두 번째 박자에 맞춰 하프타임 박자를 맞춥니다. 다음 하프타임 박자에 맞춰 왼발을 왼쪽으로 내딛습니다. 몸은 각 걸음마다 약간 앞으로 움직이다가 다시 중앙으로 돌아옵니다. 각 걸음에 발이 닿는 순간 "톡" 하고 찍는 듯한 느낌을 더합니다.	이 단계는 가버 스타일의 강렬한 비트와 드럼앤베이스의 리듬감을 결합합니다. 핵심은 "반박자" 리듬입니다. 이 가이드에서 드럼앤베이스는 가장 빠른 음악이지만, 가장 자연스럽게 느낄 수 있는 속도는 오히려 느린 템포입니다.	DnB 스텝은 하프타임 리듬을 찾은 사람들에게 기본적으로 사용되는 동작입니다.
The DnB Headnod	지속적으로 언급되는 문제점과는 다른, 섹션 5 에서 다루는 "고개 끄덕임"이 아닙니다. 드럼 앤 베이스(DnB)의 고개 끄덕임은 의도적이고 분명한 앞으로 숙이는 동작으로, 하프타임 킥에 맞춰 움직이며, 가장 아래 지점에 잠시 머물렀다가 다시 올라옵니다. 이는 느리고, 무게감이 있으며, 브레이크비트가 아닌 저음 주파수를 따라 움직입니다. DnB 스텝과 함께 고개 끄덕임은 상체 전체를 하프타임 리듬에 참여하게 만듭니다.	DnB 음악 제작의 특징적인 요소에 대한 자연스러운 반응입니다. 저음역대의 강력한 베이스는 몸 전체에 울려 퍼지고, 빠른 브레이크비트는 그 위에 자리 잡으며, 이 두 가지가 결합되어 다층적인 경험을 만들어냅니다. 고개를 끄덕이는 움직임은 주로 저음역대에서 느껴집니다.	베이스가 강하고 리듬이 반복되는 부분에서.
롤 스루.	DnB 베이스라인은 종종 부드럽게 움직이고 파동을 일으킵니다. 이 파동과 함께 몸 전체가 흔들리는데, 이는 허리에서 시작하여 척추를 타고 올라오고 어깨를 통해 풀리는 일종의 신체 반응입니다. 이는 힙합에서 말하는 전신 움직임과는 다릅니다. 좀 더 미묘하게, 베이스에 특화된 하부 요추부터 시작되는 파동 운동이라고 할 수 있습니다.	정글과 드럼 앤 베이스의 베이스라인은 테크노의 사각파 베이스나 하우스 음악의 규칙적인 비트와는 구별되는 독특한 리듬감과 추진력을 가지고 있습니다. 이러한 특징에 대한 신체의 자연스러운 반응을 "롤-스루"라고 합니다.	베이스가 강하게 울려 퍼질 때. 모든 비트에 있어서가 아니라, 베이스 라인이 자체적으로 상승하고 움직일 때.

해켄과 무즈.

Hakken: 네덜란드 개버/하드코어 음악계 – 로테르담, **1990** 년대 초반. **"hakken"**은 네덜란드어로 **"**자르다**"** 또는 **"**해킹하다**"**라는 뜻입니다.

Muzz: 영국 내 남아시아 및 파키스탄계 브리티시 문화와 하드코어 음악의 융합 – **2000** 년대부터 현재까지.

센추리언**:** 다리는 도구입니다. 나머지는 부속품일 뿐입니다.

Hakken 은 이 가이드에 소개된 춤 중에서 가장 신체적으로 힘든 춤 중 하나입니다. Gabber 및 hardcore 음악의 빠르고 격렬한 속도(150–220 BPM)에서, 지속적인 hakken 동작은 고강도 인터벌 트레이닝과 유사합니다. 또한, 잘 구사될 때 hakken 은 시각적으로 매우 인상적이며, 빠른 속도로 번갈아 가며 움직이는 다리의 정확성은 최면을 유발하는 듯한 기계적인 느낌을 만들어내며, 이는 해당 음악의 강렬함과 일맥상통합니다.

스타일	패턴	기술적인 참고 사항입니다.
기본 하켄	발을 어깨 너비로 벌리고 서세요. 각 킥 드럼 비트에 맞춰: 오른쪽 다리를 앞으로 차올리고 동시에 왼쪽 다리를 내려 체중을 실어주세요. 다음 킥에서는 왼쪽 다리를 앞으로 차고, 체중을 오른쪽으로 옮깁니다. 킥 동작은 정확히 킥 드럼과 함께 번갈아 가며 진행됩니다. 기본 버전에서 킥 높이는 발목부터 무릎 수준입니다. 킥은 옆으로 하는 것이 아니라 앞으로 합니다. 무릎이 올라가고, 하퇴가 뻗어지며, 발이 들렸다가 내려오면서 체중이 이동합니다.	상체는 기본 하켄에서 비교적 정지된 상태를 유지하며, 팔은 아래로 늘어뜨리거나 약간 들어 올린 자세입니다. 움직임은 거의 허리 아래쪽에서 이루어집니다. 폭발적인 다리 동작과 안정적인 상체의 대비가 하켄의 시각적인 특징입니다. 템포에 따른 변화: 기본 하켄을 160 BPM 으로 하면 유산소 운동이 되고, 180 BPM 에서는 운동 능력을 향상시키는 훈련이 됩니다. 200 BPM 에서는 상당한 체력 준비가 필요합니다. 충분한 준비 없이 지속적으로 빠른 속도의 하켄을 시도하지 마십시오.
고급 하켄 (더 높은 발차기)	무릎이 엉덩이 높이 또는 그 이상으로 올라갑니다. 발차기는 하퇴를 앞으로 뻗어 발이 허리 높이 또는 그 이상까지 나아갈 수 있도록 합니다. 회복 동작은 빠릅니다. 발이 빠르게 돌아와 착지하여 반대쪽 발차기를 위한 무게 중심을 이동시켜야 합니다. 이는 고관절 굴곡근의 힘과 빠른 근육 협응 능력을 필요로 합니다.	몸통은 발차기가 앞으로 나아갈 때 약간 뒤로 기울어질 수 있는데, 이는 정글 스웩과 같은 반동 원리와 유사하지만 훨씬 더 두드러집니다. 몸을 뒤로 기울이지 않으면 매우 높은 발차기는 온몸을 앞으로 잡아당겨 균형을 불안정하게 만듭니다. 팔: 일부 학켄 스타일에서는 팔이 차는 다리의 반대쪽으로 앞쪽으로 흔들립니다 (달리는 팔 스윙과 유사). 다른 스타일에서는 팔을 움직이지 않습니다. 둘 다 유효합니다.
머즈 - 영국 변종	무즈 음악(영국 남아시아 영향을 받은 하드코어/니치 장르)은 핵켄의 번갈이 가슴 차기 구조와 유사하지만, 다른 템포와 미학적 특징을 가지고 있습니다. 무즈 음악은 핵켄의 다리 차기 댄스 스타일과 남아시아 디아스포라 클럽 문화의 방글라 영향 움직임 전통을 결합합니다. 방글라 요소: 일부 무즈 춤에서는 전통 핵켄에서 볼 수 없는 상체 관여가 나타납니다. 이는 방글라의 팔 동작을 연상시키는 가벼운 상체 움직임이지만, 다리 차기라는 주요 동작은 유지됩니다.	Muzz 댄스 플로어는 자체적인 문화적 맥락을 가지고 있습니다. 음악은 남아시아 음악 제작 요소(타블라 리듬, 멜로디 구조, 볼리우드 또는 펀자브 음악의 보컬 샘플)와 하드코어의 강렬한 킥 드럼이 결합된 형태입니다. 이 조합에서 나타나는 춤은 순수한 하켄도 아니고 순수한 방가라도 아닙니다. 그것은 그 특정 커뮤니티와 행사에서만 존재하는, 세 번째의 독특한 춤입니다.

합켄을 고강도로 지속할 경우, 다음과 같은 준비를 통해 부상 위험을 줄일 수 있습니다**:**

* 이벤트 전 고관절 스트레칭 **(**반복적인 높이 차기 동작은 고관절 근육에 강한 자극을 줍니다**).**

* 종아리 및 허벅지 근육 워밍업 (착지하는 다리에 매 동작마다 플라이오메트릭 스트레스가 가해집니다).
* 전해질 관리 (고강도 운동 시 합켄은 땀을 통해 칼륨과 마그네슘이 빠르게 소모됩니다).

Recovery Kernel 의 추가 설명에 있는 전해질 프로토콜을 그대로 적용할 수 있습니다.

더블스텝 운동 어휘

더브스텝 댄스: 영국 남부 런던에서 시작된 더브스텝 음악 **(2001-2006),** 이후 스크릴렉스 시대를 거치며 발전한 브로스텝 스타일이 전 세계적으로 확산 **(2010-2014).**

더브스텝은 기존의 어떤 춤 스타일도 대응할 수 없는 음악을 만들어냈기 때문에, 자체적인 움직임 어휘를 만들어냈습니다. 떨리는 베이스, 느린 리듬, 긴 침묵 후 극적인 베이스 드롭, 그리고 글리치 같은 디지털 효과 등, 이러한 모든 요소들은 새로운 신체 반응을 요구했습니다.

이동	어떻게 실행하나요?	음악에 대한 반응입니다.	정확할 때 품질이 좋습니다.
더 드롭락 (The Drop Lock)	빌드업 구간(음악이 클라이맥스를 향해 에너지를 쌓는 부분) 동안에는 다음과 같이 움직입니다. * 신체적 긴장을 축적합니다. 팔을 들어 올리고, 몸을 앞으로 기울이며, 근육에 힘을 줍니다. * 클라이맥스 순간에는 신체의 모든 부분을 동시에 굳힙니다. * 그 후, 클라이맥스가 요구하는 움직임으로 자연스럽게 전환합니다.	베이스 드롭. 그 전의 침묵. 최대 에너지 방출의 순간. "드롭 락"은 풀 스톱 직전, 몸이 반응하는 현상입니다.	최대 에너지가 방출되는 순간, 폭발 직전의 자세를 취한 몸을 사진으로 찍은 것과 같습니다. 그리고 바로 그 순간, 폭발이 일어나는 것입니다.
The Wobble	더블스텝 음악의 특징적인 사운드인 "워블 베이스"는 규칙적으로 진동하며, 특정 주파수로 맥박을 칩니다. 팔, 몸통 또는 전신을 워블의 맥박 속도에 맞춰 움직여 보세요. 이는 비트에 맞춰 하는 것이 아니라, 일반적으로 비트보다 빠르고 리듬과는 독립적인 "워블 주파수"에 맞춰 합니다.	LFO(저주파 발진기) 변조는 워블 베이스를 생성합니다. 워블은 특정 속도로 진동하는 파라미터에 의해 만들어지는 소리입니다. 신체도 같은 속도로 진동할 수 있습니다.	몸이 진동하는 것처럼 보일 수 있습니다— 몸통이나 팔의 빠르고 조절된 떨림으로, 이는 흔들리는 주파수와 일치합니다. 멀리서 보면: 누군가가 눈에 보이는 비트에 비해 낮은 주파수로 음악과 공명하고 있는 것입니다.
The Glitch	음악에 디지털 왜곡이 있을 때—예를 들어, 끊김, 반복, 오류—몸도 함께 멈춥니다. 동작 중: 멈춤. 반복. 같은 자세로 멈춰 있습니다. 몸은 디지털 오류를 재현합니다. 이는 빠른 반응을 필요로 합니다. 오류는 미리 예측해야 합니다 (음악 트랙을 알고 있는 경우) 또는 들리는 즉시 실행해야 합니다.	더블스텝 음악 제작의 디지털적인 특성—전자 음악 제작 과정에서 의도적으로 만들어진 음향 효과들이 미학적 요소로 부각됩니다. 끊김, 반복, 자르기—때로는 음악이 오류처럼 들리는 현상을 만들어냅니다. 이러한 요소들은 신체에 영향을 미칩니다.	로봇처럼 정확합니다. 완전히 정지됩니다. 반복은 정확합니다. 움직임으로의 복귀는 갑작스럽습니다. "글리치 댄스"는 더블 스텝 어휘에서 가장 기술적으로 어려운 요소이며, 이는 겉보기에는 무작위해 보이는 순간에도 전신 조절 능력을 요구합니다.
크럼프 엘리먼트.	더브스텝의 강렬한 베이스 라인은 크럼프를 전자 음악으로 끌어들였습니다. 크럼	특정 더브스텝 음악의 엄청난 물리적 공격성—극도로 높은 음량의 서브 베이	강렬하고, 무겁고, 안정적인. 몸은 공중에 떠 있는 것이 아니라

	프는 남부 중앙 로스앤젤레스에서 유래한, 강력하고 가슴을 중심으로 하는 스탬핑 스타일입니다. 특징으로는 가슴을 갑자기 확장시키는 동작(베이스에 맞춰), 넓고 강렬한 팔 흔들기, 그리고 킥과 함께하는 발 구르기가 있습니다. 더브스텝 댄스에서의 크럼프 요소는 힙합의 가장 격렬한 움직임 전통을 전자 음악으로 가져왔습니다.	스, 왜곡된 킥 드럼, 강렬한 퍼커션 사운드. 이 음악은 육체적으로 위협감을 준다. 크럼프는 이러한 음악에 대해 육체적으로 적절한 반응을 보인다.	땅에 단단히 고정되어 있습니다. 모든 타격이 정확하게 전달됩니다.

클로그와 아이리쉬 스텝: 바닥을 떠나지 않는 민속 타악.

클로그 댄스: 북부 잉글랜드의 산업 지역, **18** 세기~현재.
아이리시 스텝 댄스: 아일랜드, **17** 세기~현재.

THE CENTURION: 현대적인 댄스 플로어에서 가장 오래된 형태의 퍼커션 악기입니다. 사라지지 않고, 그 모습만 변화해 왔습니다.

클로그 댄스와 아일랜드 스텝은 역사적인 호기심이 아닙니다. 이 가이드에 소개된 모든 빠른 발 움직임 전자 음악 스타일에는 그 DNA 가 담겨 있습니다. 멜버른 셔플의 뒤꿈치-발가락 동작은 클로그 댄스의 뒤꿈치-발가락 동작과 직접적으로 관련되어 있습니다. 하켄의 빠른 발 박자는 아일랜드 스텝 댄스의 번개처럼 빠른 발 움직임과 같은 원리입니다. 즉, 다리를 통해 힘을 얻고, 발을 통해 속도를 내며, 상체는 몸통을 고정하여 다리가 최대한의 움직임을 할 수 있도록 합니다.

두 전통 모두 전자 음악의 리듬 철학과 공통점을 가지고 있습니다. 바로 타악적인 요소입니다. 댄서의 몸은 악기이며, 바닥을 구르는 소리를 만들어냅니다. 이것은 전통 클로그 댄스에서 단순한 비유가 아닙니다. 댄서의 나무 밑창 신발은 실제로 타악기 역할을 합니다. 바닥은 드럼과 같습니다. 그리고 몸이 그것을 연주합니다.

전통	필수적인 물리 원리.	현대 전자 음악 클럽 댄서에게 무엇을 줄 수 있을까요?
북부 잉글랜드 전통 나무 막대기 춤	클로그는 나무로 된 밑창을 가지고 있어 발걸음 소리가 크게 들립니다. 따라서 이 춤은 기본적으로 타악기를 사용하는 춤이며, 모든 동작이 발소리를 내는 것입니다. 춤의 리듬은 춤의 소리와 같습니다. 더블 샤플(발꿈치-발가락-발꿈치-발가락을 빠르게 반복하는 동작), 스탬프(전체 무게를 실어 착지하는 동작), 비트(발꿈치를 땅에 대고 발가락은 아래로 유지하는 동작): 이것들이 이 춤의 어휘입니다.	뒤꿈치-발가락 조절: 뒤꿈치 먼저 착지하고 발가락으로 회전하거나, 발가락 먼저 착지하고 뒤꿈치가 내려오는 것을 제어하는 능력은 멜버른 셔플의 부드러운 움직임을 가능하게 하는 것과 동일한 기술입니다. 클로그 전통은 수세기 동안 이 기술을 연마해 왔습니다. 이러한 원리는 그대로 적용됩니다.
아일랜드 전통 무용	견고한 상체와 폭발적인 하체가 특징입니다. 팔은 옆으로 늘어져 완전히 움직이지 않습니다. 모든 움직임은 엉덩이에서 시작되어 아래로 전달됩니다. 발은 매우 빠르고 정확한 패턴의 스텝, 점프, 그리고 포인트를 수행하는 반면, 몸통은 안정적이고 똑바로 유지됩니다. 상체는 평온해 보이지만, 하체는 놀라운 움직임을 보여줍니다.	신체 분할 원리: 상체와 하체가 동시에 완전히 다른 움직임을 수행하는 능력입니다. 이는 다음 기술에 필요한 동일한 능력입니다: * 하켄 (다리는 활동적이고, 상체는 제어됨) * 형태 만들기 (팔과 다리가 독립적인 패턴을 실행함) * 더블스텝 글리치 (하체는 계속 움직이는 동안 상체가 멈춤) 아이리쉬 스텝 전통은 이러한 분할 능력을 완벽하게 보여주는 예시입니다.
전자 음악으로의 전환.	사이키델릭 트랜스 및 하드 테크노 행사에서, 빠른 발 구두 패턴을 보이는 사람들의 발 동작을 주의 깊게 살펴보세요. 그들은 운동화(트레이너)를 신고 클로그 댄스의 발놀림을 하고 있을 수 있습니다. 2024 년 레이브에 참여한 그들의 몸은, 그들이 인지하지 못하는 300 년 된 민속 타악기 전통과 관련이 있을 수 있습니다.	인식: 전자 음악 클럽에서 빠른 발 구두 소리가 들릴 때, 이는 클로그 댄스와 같은 신체적 전통과 같습니다. 하켄에서 몸통은 고정되어 있지만 다리는 격렬하게 움직일 때, 이는 아일랜드 스텝의 원리와 같습니다. 이러한 점을 인정하는 것은 이러한 형태를 평가절하하는 것이 아니라, 그들이 속한 인간 리듬 전통의 깊이를 이해하는 것입니다.

실제 적용: 하켄 또는 셔플 스텝을 향상시키고 싶다면, 힐-토 기술과 발 착지 제어에 중점을 둔 클로그 댄스 및 아일랜드 전통 춤 튜토리얼 영상을 참고하십시오. 수세대에 걸쳐 민속 무용가들이 개발한 이러한 특정 기술 향상을 위한 훈련은 전자 음악 댄스 동작에 직접적으로 적용될 수 있습니다. 이는 단순한 새로운 시도라기보다는, 동일한 기반을 활용하는 것입니다.

섹션 8.9 - 아무도 언급하지 않는 두 가지 유형

[내용]

더 센추리언: 어떤 사람들은 불꽃과 같고, 어떤 사람들은 식물과 같습니다. 둘 다 옳습니다. 어느 쪽도 틀린 것은 아닙니다.

모든 댄스 플로어에는 그들이 있습니다. 아무도 공식적으로 그들을 지칭하지 않습니다. 그리고 그들은 어떤 가이드에도 나와 있지 않습니다. 하지만 그들은 T-스텝이나 일렉트릭 슬라이드만큼 현실적이며, 장소, 시대, 대륙을 초월하여 일관성을 보이는 신체 표현으로서 인간 움직임의 진정한 원형을 구성합니다.

춤을 추는 사람이 스피커, 플랫폼, 댄스 박스 또는 연단 위에 올라 있을 때 가장 잘 드러납니다. 군중 위로 높이 올라가 관객의 시선이 집중되면, 사람들은 의식적으로 선택한 것이 아니라 본능적으로 두 가지 유형 중 하나로 분류됩니다. 음악과 높은 위치는 신체가 세상에서 어떤 존재가 되고 싶어 하는지에 대한 무언가를 보여줍니다.

불꽃놀이

바닥에서— 어떤 사람들은 음악이 최고조에 달하면 열정적으로 변합니다. 그들은 한계를 뛰어넘고, 확장하며, 불꽃을 튀깁니다.

번개 춤을 추는 사람의 몸은 특이하고 명확한 신체 현상을 나타냅니다. 몸은 위아래로 확장되고 바깥으로 퍼집니다. 팔은 뻗고, 손가락은 펴지고 벌어집니다. 움직임은 위쪽 방향을 가지며, 상방으로 향하는 특징과, 상자보다 더 높은 곳을 찾는 듯한 느낌을 줍니다. 몸은 현재의 크기보다 더 커지려고 노력하고 있습니다.

신체적 특징	움직임 어휘	높은 지위의 책임.
모든 움직임은 위쪽 방향으로 이루어집니다. 팔은 머리 위로 올라가는 동작이 옆으로 벌리는 동작보다 더 강조됩니다. 가슴이 들리고, 흉골이 올라가면서 가슴을 앞으로 내밉니다. 턱이 들어갑니다. 몸무게가 발의 앞부분(발꿈치)에 실리면서 마치 몸이 앞으로 나아갈 듯한 자세를 취합니다. 확장: 점유하는 공간은 최대한 넓어집니다. 팔은 최대한 벌리고, 다리는 바닥보다 더 넓게 벌립니다. 신체의 전체적인 범위를 최대한 활용합니다.	THE REACH: 한 팔 또는 양팔이 완전히 위로 뻗어 있으며, 손가락은 마치 위에서 떨어지는 것을 잡는 듯이 벌어져 있습니다. 팔이 뻣뻣하지 않고, 어깨에서 시작하여 팔꿈치와 손가락으로 이어지는 미세한 파동이 느껴집니다. 마치 팔 전체가 불꽃처럼 어깨에서 시작하여 끝까지 가늘어지는 듯한 느낌을 줍니다. THE SPARK: 손이 중앙 위치에서 빠르게 바깥쪽으로 움직입니다. 손끝이 반복적으로 벌어졌다가 풀리면서, 마치 불꽃에서 떨어져 나가는 불꽃놀이 같습니다. 몸 전체는 비교적 안정적인 상태를 유지하면서, 손은 매우 빠르고 빈번하게 움직입니다. THE SWAY: 온몸을 이용하여 좌우로 흔들립니다. 발—허리가 아닙니다. 온몸이 흔들리는 펜듈럼처럼, 바람에 흔들리는 불꽃과 같습니다. 몸의 흔들림 폭은 음악의 에너지와 함께 커집니다.	댄스 박스 안의 댄서는 시각적인 신호입니다. 아래에 있는 사람들은 그들을 올려다봅니다. 댄스 박스 안 댄서의 에너지는 다른 개인 댄서보다 먼저 방 전체로 전달됩니다. 주변 군중은 높은 곳에 있는 사람으로부터 에너지적 영향을 받습니다. 이는 책임감을 갖게 합니다. 당신은 신호를 증폭시켰습니다. 댄스 박스에서 전하는 모든 것—무관심, 연기, 진정한 기쁨, 교감—은 주변 군중으로 퍼져나갑니다. 진정한 열정을 전달하는 "본파이어" 댄서는 방을 밝힙니다. 단순히 불타는 것처럼 연기하는 댄서는 군중에게는 차갑게 느껴집니다.

하강 동작: 본파이어 댄서에게 가장 강력한 단일 동작입니다. 빌드업 과정에서 양팔을 최대한 높이 올린 후, 드롭과 함께 제어된 하강 동작으로 내려갑니다. 이 동작은 베이스가 울리는 순간에 맞춰 이루어지며, 관객들은 이를 지휘자의 박자처럼 받아들입니다. 이는 일종의 집단적인 호흡과 같습니다.

눈: "본파이어" 댄서의 눈은 중요합니다. 무대 아래 관객을 바라보고, 개개인과 시선을 맞추고, 진심으로 미소짓는 것은 실제적인 에너지 교환을 만듭니다. 공개된 공간에서 눈을 감고 사적인 황홀경에 빠지는 것은 놓쳐서는 안 될 기회입니다. 당신은 무대 위에 있습니다. 무대 위에서 활동하십시오.

식물.

 바닥에서 - 어떤 사람들은 음악이 나올 때 움직이지 않고 제자리에 서 있습니다. 아래는 안정적이지만, 위는 흔들립니다. 모든 것이 변하지 않는 중심으로부터 움직입니다.

플랜트 댄서는 번개(Bonfire)의 상호 보완적인 유형입니다. 번개가 위로 향하는 반면, 플랜트는 아래로 향합니다. 무게 중심이 낮아지고, 바닥과의 연결이 깊어지며, 뿌리가 땅 속으로 들어갑니다. 그리고 그 뿌리로부터, 상체 전체가 자유롭게 움직일 수 있습니다. 가지는 움직이지만, 줄기는 고정되어 있습니다.

신체적 특징	움직임 어휘	어디에 나타나는지
발이 넓고, 무게 중심이 낮으며, 무릎에 약간의 영구적인 굽음이 있습니다. 몸은 바닥과 연결되어 있어 공중에 떠오르지 않습니다. 무게감이 느껴집니다—플랜트 댄서는 자신이 서 있는 곳에 완벽하게 어울리는 것처럼 보이며, 어떤 바람도 그들을 움직일 수 없을 것 같습니다. 몸의 위쪽 부분은 유연합니다. 발을 움직이지 못하는 바람이 허리 위쪽의 모든 부분을 움직이는 것처럼 보입니다. 팔은 자연스럽게 뻗어나가고 부드러운 곡선으로 방향을 바꿉니다. 머리는 기울어져 따라갑니다. 척추는 물결치듯 움직입니다.	THE SWAY: 팔과 몸통이 상상 속의 바람 방향으로 흔들립니다. 기계적인 좌우 움직임이 아니라, 유동적으로 방향이 바뀌는 움직임이며, 고정된 끝점이 없습니다. 흔들림은 무언가에 의해 바뀌면 그 방향이 달라집니다. THE WAVE: 한 팔에서 시작하여 몸통을 거쳐 다른 팔로 이어지는 부드러운 움직임입니다. 상체 전체를 통과하는 하나의 연속적인 흐름입니다. 척추 하나하나가 움직이는 회전 운동과는 달리, 파도처럼 단일 에너지가 유연한 매체를 통해 전달됩니다. THE UNFURL: 팔을 교차하거나 몸에 가깝게 붙인 상태에서, 천천히 바깥쪽으로 확장되는 동작입니다. 마치 잎을 펼치는 식물. 손이 먼저 움직이고, 팔이 그 뒤를 따르며, 어깨가 팔을 따라 움직입니다.	사이키델릭 트랜스 이벤트: 음악이 독특하고 회전하는 듯한 느낌을 주는 행사. 다운템포 및 오가닉 일렉트로닉 음악. 야외 페스티벌에서의 선셋 세트. 어떤 행사에서도 음악이 더 미니멀하고 질감 있는 부분으로 변할 때의 순간들. "The Plant"는 또한 고에너지 이벤트에서 회복되는 순간, 즉 음악이 잠시 부드러워질 때 등장합니다. 음악이 잠깐 약해지면 "Bonfire"가 한 번의 프레이즈 동안 "Plant"로 변하고, 다시 원래 상태로 돌아옵니다. 이 유형은 고정되어 있지 않습니다.

바람이 부는 환경과 정적인 공기의 환경: 상상된 환경의 질은 움직임의 질에 영향을 미칩니다. 잔잔한 바람은 작고, 섬세하며, 지속적인 움직임을 만들어냅니다. 강한 바람은 더 크고 극적인 방향 변화를 유발합니다. 폭풍은 통제된 혼란을 일으킵니다— 뿌리는 고정되어 있지만 가지는 실제로 시험받습니다. 상상된 바람을 음악의 에너지와 일치시키세요. 식물은 고정된 흔들림 속도를 선택하지 않습니다— 그것은 음악의 "날씨"에 반응합니다.

눈: 플랜트 댄서의 눈은 보통 어느 정도 감겨 있거나, 흐릿하고 초점이 맞지 않는 상태를 유지합니다. 이는 특정 대상을 바라보는 것이 아니라, 모든 것을 받아들이는 듯한 모습입니다. 이는 본파이어의 집중된 시선과는 반대되는 특징이며, 각자의 역할에 따라 모두 적절합니다.

박스 댄서 프로토콜.

센추리언 - 당신은 승진을 수락했습니다. 이제 그 책임도 함께 받아들이십시오.

어떤 장소에서든 댄스 박스, 스피커, 플랫폼 또는 연단 위에 올라설 때:

1. 자신의 유형을 먼저 파악하세요. 오늘 밤 당신은 어떤 유형일까요? "번개(Bonfire)" 유형은 군중의 에너지를 원하고, 자신의 에너지를 돌려줍니다. "식물(Plant)" 유형은 내면의 공간을 필요로 하며, 보여주기보다는 존중받아야 합니다. 자신이 어떤 유형인지 알면 눈을 마주칠지 (번개) 아니면 감출지 (식물)를 결정하는 데 도움이 됩니다.
2. 주변을 살펴보고 자리를 정하세요. 군중의 에너지가 가장 활발한 곳은 어디인가요? 만약 당신이 "불꽃(Bonfire)"이라면, 그 에너지에 가까운 곳에 위치하여 서로의 에너지를 주고받으세요. 만약 당신이 "식물(Plant)"이라면, 군중의 에너지로부터 거리를 두어야 할 필요가 있으므로 가장자리에 자리 잡으세요.
3. 시작하는 순간부터 최선을 다하세요. 망설이는 박스 댄서는 아예 시작하지 않는 것보다 못합니다. 올라서기로 결심했다면, 스스로 노출된다는 것을 감수해야 합니다. 의도를 가지고 눈에 띄세요.
4. 높이 올라갔을 때 내려올 줄 알아야 합니다. 네 시간 동안 높은 곳에 머물러 있는 사람에게서 나오는 신호는 더 이상 의미가 없습니다. 그들은 단순히 가구가 되어버린 것입니다. 높이에 대한 흥분은 새로움과 헌신에서 비롯되지만, 이 두 가지 요소 모두에는 한계가 있습니다. 천장이 보이지 않게 되기 전에 내려오세요.
5. 무대 위 단독으로 춤을 추는 사람은 하나의 에너지입니다. 상자 위에 두 사람이 함께 춤을 추는 모습—본파이어와 플랜트, 또는 두 명의 본파이어, 혹은 두 명의 플랜트—은 관객에게 공연이 아닌 대화처럼 느껴지는 시각적 교감을 만들어냅니다. 누군가를 초대하세요.

완벽 가이드: 게시물 안내

THE CENTURION — 도서관에 있어야 할 모든 것이 이제 도서관 안에 있습니다.

Recovery Kernel 사용 설명서에는 다음 내용이 포함되어 있습니다 (각 섹션 및 최종 게시물에 해당).

- 섹션 0: 장소 안내 - 에어리얼 워크, 이산화탄소 및 산소, 수분 보급 지점, 휴식 구역, 콩가 라인.
- 섹션 1~3: 기본 (무게 이동, 세 가지 보편적인 동작), 차용한 동작 (탱고, 차차, 스탬프), 일곱 가지 템포 범위에 따른 BPM 지도.
- 4~7 절: 전화 문제, 실제로 어떤 부분이 잘못되었는지, 운동 루틴 및 칼로리 소모량, 경쟁 요소 및 응답 방식.
- 섹션 8: 완전한 클래식 무브 라이브러리 - 포메이션 무브, 80 년대 아카이브, 90 년대 아카이브, 현대 아카이브, 라틴 아카이브, 더 스핀, 보깅 및 볼룸, 일렉트로닉 서브컬처 (커팅 쉐이프, 멜버른 셔플 with T-스텝/X-스텝/러닝 맨, DnB 어휘, 하켄과 뮤즈), 클로그와 아이리쉬 스텝.
- 섹션 8.9: 이름이 명시되지 않은 두 가지 유형, 즉 "불꽃"과 "식물", 그리고 박스 댄서의 프로토콜.
- 제 9 절: 춤의 엔트로피와 세대 간 구원.

이 가이드에 제시된 모든 동작은 음악이 흐르는 방에서, 그 안에서 함께하고 싶었던 사람이 고안한 것입니다. 이 가이드는 춤판이 시작되는 지점, 즉 스텝 패턴보다 그것을 만들어낸 충동이 더 중요해지는 순간에 끝납니다.

단계를 알아야 합니다. 그런 다음, 그 단계를 잊으세요. 음악이 요구하는 대로 하십시오.

— — —

RECOVERY KERNEL 이동 가이드 - 완벽版

□□ 0 · □□ 1-7 · □□ 8 (8.1–8.9) · □□ 9

The Recovery Kernel | Dancefloor Intelligence 시리즈

바닥은 누군가가 떠나기를 거부할 때 생명을 유지합니다.

섹션 9

춤의 무질서와 세대 간 구원.

□□ □□□□ □□□□ □□. □□□ □□□□ □ □□□ □□□.

댄스 엔트로피: 춤판이 무너지는 물리학.

THE CENTURION: 엔트로피는 비유가 아닙니다. 에너지 시스템에서 빠져나가는 속도가 들어오는 속도보다 빠를 때 발생하는 현상입니다.

열역학에서 엔트로피는 폐쇄된 시스템이 무질서해지는 경향, 즉 조직화되지 않은 에너지 상태로 향하는 것을 의미합니다. 댄스 플로어에서는 엔트로피가 군중이 앉아버리는 경향을 나타냅니다. 이는 서서히 춤을 추는 사람이 줄어드는 현상입니다. 공연자는 점점 더 적은 사람들의 움직임에 맞춰 연주

하게 됩니다. 처음에는 춤을 추던 사람들이 앉아서 지켜보는 모습, 그리고 밤 10 시에 활기 넘치던 장소가 새벽 1 시가 되면 조용해지는 상황이 엔트로피의 예시입니다.

노인 대상 공연 – 주로 노년층 관객을 대상으로 하는 행사, 초기에 시작하여 일찍 정점을 찍는 행사, 추모 공연 및 향수 쇼, 그리고 30 년간 그들을 따라온 청중을 가진 최고의 DJ 들이 있는 특정 환경에서 댄스 엔트로피가 가장 두드러지게 나타나고 가장 큰 영향을 미칩니다. 이 관객들은 어떤 장소의 어떤 군중보다도 춤에 대한 지식이 가장 풍부합니다. 또한, 음악에 대한 정서적 투입도 가장 높습니다. 하지만 동시에 다리가 가장 피곤하고, 수십 년 동안 쌓인 사회적 억압이 있으며, 바닥으로 나가는 것보다 의자에 앉아 구경할 이유가 더 많습니다.

9.1 — 춤의 물리 법칙과 엔트로피

엔트로피 메커니즘.	어떤 모습인지	어떻게 복합적으로 작용하는가?
댄스 플로어는 자체적인 활력을 유지하기 위해 최소한의 활동적인 댄서 수를 필요로 합니다. 그 기준 이하가 되면, 계속 춤을 추고 싶었던 사람들은 오히려 노출감과 부끄러움을 느껴 앉게 됩니다.	바닥 점유율이 최고조에는 70%에 달했습니다. 한 그룹이 자리를 뜨고 나갔습니다. 남은 댄서들은 자신들이 더 잘 보인다고 느꼈습니다. 두 팀이 더 바깥쪽으로 이동했습니다. 이제 바닥 점유율은 40%입니다. DJ 는 부스에서 이를 확인할 수 있습니다. 남은 댄서들은 분위기가 바뀌었다고 느꼈습니다. 더 많은 사람들이 떠났습니다.	각각의 이탈은 다음 이탈을 더욱 촉진합니다. 임계 질량이 손실되면 이탈률이 비선형적으로 가속화됩니다. 밤 11 시에 만원이던 공간이 음악 품질이나 관객의 열정 변화 없이도, 사회적 동의의 메커니즘에 의해 밤 11 시 45 분까지 텅 비어질 수 있습니다.
관람자 함정: 공연장이나 댄스 공간에서, 관객들이 앉아서 구경만 하고 참여하지 않는 경우를 말합니다. 구경은 품질을 요구하지만, 참여는 의지만 있으면 됩니다.	앉아 있는 관객들이 평가합니다. 그들은 박수를 치거나, 그렇지 않거나 합니다. 그들은 휴대폰을 보거나, 그렇지 않거나 합니다. 그들은 적극적인 참여를 위한 라이브 공연을 수동적인 청중으로 받아들입니다. 공연자는 이러한 변화를 느낄 수 있습니다.	퍼포머는 공간에 맞춰 움직이며, 앉아 있는 관객에게 집중하고 서 있는 관객을 흥분시키는 데에는 소극적입니다. 이는 춤을 추는 것에 대한 허용 범위를 더욱 줄입니다. 엔트로피는 퍼포머 자신의 반응을 통해 가속화됩니다.
나이 때문에 발생하는 신체적 피로, 관절 불편함, 쌓인 사회적 억압, 그리고 "춤은 젊은 사람들을 위한 것"이라는 잘못된 생각— 이러한 모든 것은 잘못된 믿음이며, 실제로 그렇게 행동하면 그 믿음을 스스로 실현하게 됩니다.	장소에 있는 노년층의 분은 춤을 추고 싶지 않아서가 아니라, 자신의 춤이 환영받을지 조롱받을지 확신하지 못하기 때문에 앉아 있습니다. 그들은 방 안의 음악과 가장 깊은 관계를 가지고 있으며, 댄스 플로어에서 함께 춤추는 또래를 가장 적게 발견합니다.	나이가 많은 관객들이 앉으면, 가장 깊은 음악 지식을 가진 사람들, 아티스트와의 역사가 가장 긴 사람들, 그리고 이벤트에 대한 정서적 애착이 가장 강한 사람들이 자리를 비우게 됩니다. 바닥(관객석)은 점점 젊어지고, 연결성이 약해집니다. 이러한 현상은 단순한 에너지 손실이 아니라, 지식의 손실을 의미합니다.

9.2 — 세대 간 구호 활동

센추리언: 당신이 태어나기 훨씬 전부터 춤을 추고 있는 사람은 당신에게 없는 무언가를 가지고 있습니다. 가서 배워보세요.

이 지침의 다른 모든 내용보다 우선하는 부분은 바로 이 특정 상황에서 발생하는 사회적 상호작용입니다. 바닥이 불안정해지고, 나이가 많은 분이 구석에 앉아 지켜보고 있을 때, 어떤 기술, 단계 패턴, 탱고나 차차에서 가져온 동작도 이 사회적 행동만큼 중요하지 않습니다.

세대 간 구조 절차.

1. 가장자리에 있는 어르신을 찾아보세요. 바닥을 바라보며, 이 음악에 대해 깊이 이해하고 있지만 아직 오늘 밤 함께할지 결정하지 못한 듯한 표정을 짓고 있을 것입니다.
2. 눈을 마주치세요. 진심으로 미소를 지으세요. 손을 내밀거나, "같이 오세요"라는 듯한 작은 제스처를 취하세요. 연기하는 듯한 제스처가 아니라, 진심

어린 제스처여야 합니다.

3. 그들이 당신과 함께 한다면: 즉시 그들의 행동을 따라 하세요. 당신의 방식이 아니라, 그들의 방식을 따르세요. 그들은 당신의 학생이 아닙니다. 당신은 그들의 학생입니다.

알겠습니다. 지시사항을 따르겠습니다.

6. 함께 있어 주세요. 다른 곳으로 가지 마세요. 누군가가 그 사람과 춤을 추기로 선택하는 것, 즉 그 사람이 아닌 다른 사람과 춤추는 것이 아니라, 그것이 그 사람을 다시 주변 환경에 집중하게 만듭니다.

6. 바닥을 주시하십시오. 구조 작업이 진행 중입니다.

9.3 — 거울 대결

미러 매칭은 특정한 기술입니다. 상대방의 행동을 반영하여 공감대를 형성하면, 신경학적으로 다음과 같은 현상들이 발생합니다.

- 그들은 단순한 관객으로 취급되지 않고, 그들의 춤을 보는 사람이 아니라 춤에 참여하는 사람으로 여겨집니다. 당신은 그들의 움직임을 "보는" 것이 아니라, 함께 "하고" 있습니다. 이는 근본적으로 다른 경험입니다.
- 그들은 자신이 가치 있다고 느껴요. 당신이 그들을 다른 콘텐츠 대신 선택했다는 사실은, "당신의 취향은 따라갈 가치가 있다"라는 메시지를 전달합니다. 당신의 취향은 가치를 지닌다는 것을 의미하죠.
- 그들은 더욱 몰입하게 됩니다— 사람들은 자신의 움직임이 반영될 때 더 적극적으로 춤을 춥니다. 동기화된 움직임을 통해 사회적 유대감을 형성하는 신경과학 원리가 여기에도 적용됩니다. 당신은 두 사람이 함께 움직이는 조화를 만들어내고 있습니다.
- 그들은 여러분을 모르는 동작으로 이끌어 줄 것입니다. 30 년 동안 그 음악을 따라온 장소의 베테랑 댄서는 많은 것을 알고 있습니다. 그들은 이 가이드의 8 절에 나오는 동작이 만들어지기 훨씬 전부터 형성된 움직임들을 가지고 있습니다. 그들의 움직임을 따라 해 보세요. 진정한 것을 배우세요.

9.4 — 그들이 당신이 모르는 것을 알고 있는 것.

THE CENTURION — 30 년 동안 댄스 플로어에서 쌓은 경험은 어떤 가이드도 대체할 수 없는 대학 교육과 같습니다.

이런 행사에 음악이 처음 나올 때부터 참석해 온 사람은 다음을 가지고 있습니다.

- 그들은 그 노래가 처음으로 울려 퍼지는 순간, 그 방에 함께 있었습니다. 그들은 이 음악이 "전설"이 되기 전의 감각을 알고 있습니다. 그 느낌은 여전히 그들의 몸 속에 남아있습니다.
- 과거에는 진정성이 있었던 움직임들—움직임이 상품화되기 전, 뮤직비디오에 등장하기 전, 그리고 이 가이드에 소개되기 전의 움직임 말입니다. 움직임이 특정 명칭으로 불리고 가르칠 수 있는 형태로 발전하기 이전의 원래 형태였습니다.
- 방의 사회적 역사 – 누가 누구와 춤을 추었는지, 이 음악이 만들어졌을 때 세상에서 무슨 일이 있었는지, 그리고 그것이 어떤 공동체에 어떤 의미를 지녔는지. 이것은 향수가 아닙니다. 살아있는 기록입니다.
- 지속 가능성에 대한 신체적 지혜: 서른 년 동안 춤을 추어 온 무용가는 호흡, 휴식, 밤새도록 무대 위에서 춤추는 방법에 대해 25 년 차의 처음 축제에 참가하는 사람보다 더 잘 알고 있습니다. 그들이 어떻게 에너지를 절약하는지 관찰하십시오. 그들이 어떻게 강도를 높이는지 관찰하십시오. 그것이 교육 과정입니다.

9.5 — 파급 효과

세대 간의 구원은 혼자 하는 일이 아닙니다. 젊은 사람이 나이 많은 사람을 춤으로 초대하고 진심 어린 관심과 존중을 담아 함께 춤을 추면, 동시에 여러 가지 일들이 일어납니다.

- 나이든 분의 동료들이 알아차립니다. 옆에 앉아 있던 사람들 중 한두 명이 일어섭니다. 중요한 변화가 다시 시작됩니다.

- 바닥의 에너지가 눈에 띄게 상승합니다. 디제이는 그것을 느낄 수 있습니다. 공연자들도 그것을 감지할 수 있습니다. 죽어가던 공간이 바닥에서 생기를 느끼고 있다는 신호를 받습니다.
- 다른 환자분들이 그 상호작용의 질에 반응합니다. 세대 간의 진정한 춤을 보는 것은 매우 감동적입니다. 음악이 시간, 나이, 경험을 초월하여 연결된다는 것을 보여줍니다. 그것은 방 안에 있는 모든 사람들에게 필요한 메시지였습니다.
- 지식은 전달됩니다. 젊은 무용가는 무언가를 배웁니다. 나이가 많은 무용가는 요청받지 않고도 가르칩니다. 둘 다 더 풍요로워집니다.

젊은 무용수가 제공하는 것.	나이가 많은 무용가가 제공하는 것.
신체적 에너지와 움직임에 대한 의지. 초대 – "오늘 밤 당신은 이곳에 어울립니다"라는 의미의 제스처. 거울 – "당신의 개성은 가치 있습니다"라고 말하는 반영. 교감 – 관찰되는 것이 아니라 함께 춤을 추는 특별한 경험. 음악은 음악을 사랑하는 모든 사람들을 위한 것입니다.	원래의 리듬 – 가르쳐진 동작보다 먼저 나타나는 움직임. 역사 – 음악을 입체적으로 만드는 배경. 지혜 – 30 년간 바닥에서 활동하는 방법을 아는 경험. 허락 – 그들이 다시 바닥으로 돌아갈 때, 다른 사람들도 따라옴. 교훈 – 이 안내서 포함 어떤 가이드도 제공할 수 없는 것.

9.6 — 바닥을 다시 활성화시키기: 완전한 엔트로피 구조 및 구제 프로토콜

바닥 분위기가 침체되는 것을 감지하면 (관객이 줄어들고, 활력이 떨어지고, 공연자가 앉은 관객에게 맞춰 움직이는 등), 다음 순서에 따라 조치하십시오.

1. 다른 사람이 시작하기를 기다리지 마세요. 불이 다시 붙기를 바라면서 아무것도 하지 않는 사람은 엔트로피의 일부입니다. 행동하는 사람은 반대 세력입니다.
2. 위험에 처한 노인을 찾아 구조 절차를 시작합니다. (9.2 의 상호 세대 간 구조 절차를 실행합니다.) 이것은 항상 첫 번째 단계입니다.
3. 섹션 0 에서 시작합니다. 세 사람이면 응원단입니다. 주변을 돌아다니며 앉아 있는 사람들을 찾아 함께 데려오세요. 응원단은 모든 그룹을 아우르며, 특별한 기술 없이도 참여할 수 있습니다.
4. 기차 놀이: 원을 그리며 춤추는 동작 후에, 속도를 늦춰 기차를 만듭니다. 손을 어깨에 대고, 동시에 몸을 움직입니다. 기차 형태의 신체적인 연결은 개별적인 기술 없이도 그룹 전체의 에너지를 유지하는 데 도움이 됩니다.
5. 바닥을 따라 움직이세요. 여러 사람이 춤추기 시작하면, 가장 멋진 리듬을 가진 사람을 찾아 공개적으로 함께 춤추세요. 다른 사람들이 당신이 함께 춤추는 모습을 보고 따라 할 것입니다. 일부 사람들도 함께 춤추기 시작할 것입니다. 이러한 방식으로 리듬은 모방을 통해 퍼져나갑니다.
6. STAY. 엔트로피 구출에는 지속적인 노력이 필요합니다. 바닥에 머물러 주세요. 변화를 극복하며 나아가세요. 다시 임계점에 도달하는 바닥은 누군가가 떠나지 않았기 때문입니다.

도서관과 삶.

센추리언: 이 가이드에 제시된 모든 방법은 지금 당신이 느끼는 감정, 즉 음악에 대한 반응을 갈망하는 마음을 가진 누군가가 고안한 것입니다.

일렉트릭 슬라이드는 스튜디오에서 만들어진 것이 아닙니다. 이 춤은 함께 음악을 즐기고 싶었던 사람들이 만들어낸 동작으로, 사람들은 같은 동작을 반복하다가 그 동작에 이름을 붙였습니다. "러닝 맨"은 누군가의 본능적인 움직임이 반복되면서 탄생했습니다. "로저래빗"은 누군가의 기쁨이 담겨 패턴화된 춤입니다. "캐비지 패치", "버터플라이", "문워크" 또한 마찬가지입니다. 이 아카이브에 있는 모든 동작은 음악과 함께 방 안에 있던 사람이 몸으로 자연스럽게 만들어낸 움직임이며, 주변 사람들이 그 모습을 보고 따라 하면서 완성되었습니다.

행사장 가장자리에 있는 어르신은 이러한 동작들이 처음 만들어질 때 그 자리에 있었습니다. 그분은 음악이 새롭던 시절을 함께 했습니다. 그분은 그 원초적인 순간을 기억으로가 아닌, 신체적 지식으로 간직하고 있습니다. "미러 매치"는 단순한 나눔이 아닙니다. 그것은 학문입니다.

댄스 엔트로피는 젊은 세대가 나이가 많은 사람들이 춤판에 아무런 기여를 할 수 없다고 생각할 때 발생하는 현상입니다. 세대 간의 교류는 누군가가 춤판의 살아있는 기록이 바로 가장 오래 그곳에 있었던 사람들임을 이해할 때 일어납니다.

그들을 다시 불러오세요. 그들이 무엇을 알고 있는지 배우세요. 그들의 세대가 지은 신전에 그들이 환영받는다고 느끼게 해주세요.

— — —

8 절과 9 절의 "리커버리 커널 이동 가이드"
□□ 0 (□□ □□) · □□ 1-7 (□□ □ □□□□ □□□□ □□) · □□ □□.

바닥은 누군가가 떠나기를 거부할 때 생명을 유지합니다.

춤은 자연스러운 건축입니다.

센추리언: 움직이는 방법을 아는 몸은 약물에 의존할 이유가 하나 줄어듭니다.

Recovery Kernel 의 C-28 프레임워크는 자연적인 신체 구조에서 생성되는 도파민, 엔도르핀, 그리고 아나다미드를 명시합니다. 적절한 강도로 지속적으로 춤을 추면 이 세 가지 모두 활성화됩니다. 즉, 심혈관 시스템에서의 엔도르핀 분비, 리듬감 있는 활동으로 인한 도파민 생성, 그리고 지속적인 리듬 운동에 의한 아나다마이드 생성이 일어납니다. 이는 다른 물질들이 모방하는 것과 동일한 약리학적 효과를 나타냅니다. 신체 움직임을 통해 이러한 상태에 접근할 수 있는 사람은 주변의 물질들과는 다른 관계를 갖게 됩니다.

이 가이드에서는 약물이 사람들이 춤을 못 추게 만든다는 주장을 하는 것이 아닙니다. 세계에서 가장 뛰어난 춤은 특정 생화학적 환경, 즉 잘 운영되는 MDMA 경험 하에 조성된 댄스 플로어에서 펼쳐집니다. 이 가이드가 주장하는 것은 춤 실력이 해당 맥락과 독립적으로도 댄스 플로어에서의 모든 순간—시작, 고조, 절정, 하강, 그리고 다음 날의 기억—을 변화시킨다는 것입니다.

두 단계로 이루어진 동작을 하는 것은 불안하게 흔들리는 것보다 훨씬 만족스러운 경험입니다. 탱고에서 음악의 정확한 순간에 멈추는 것은 클럽에서 얻을 수 있는 가장 조용하고 즐거운 신체적 경험 중 하나입니다. 분당 150 회 박자에 맞춰 발을 힘차게 내딛는 순간, 몸과 음악이 잠시 동안 하나가 됩니다. 이러한 경험들은 약물로 인한 경험을 대체할 수 없습니다. 오히려 약물 경험이 궁극적으로 추구하는 바와 유사한 것입니다.

BPM 을 알아야 합니다. 몸이 어떻게 반응하는지 이해해야 합니다. 움직임에 집중하세요. 휴대폰은 잠시 내려놓으세요. 음악은 가르쳐줍니다. 움직이는 몸은 배우는 몸입니다.

— — —

RECOVERY KERNEL □□ □□□

□□□ □□ □□□, □□ □□□□, □□ □□□ □□.

□□□ □□□ □□□□□. □□ □□□ □ □□ □□□ □□□□□.